

LES ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE, POUR COMMENCER SA NOUVELLE VIE SEREINEMENT!

Parce que **le passage entre la vie active et la retraite se prépare**, l'ASEPT Corse propose de participer aux ateliers Bienvenue à la retraite.

Au travers de **modules conçus et animés par des experts**, vous appréhendez la transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Organisés en 6 à 10 sessions de 2h (1 session par semaine) par groupe de 12 participants, les ateliers **Bienvenue à la retraite vous proposent un programme complet** :

Module 1 : Mes démarches administratives et financières

- les revenus : droits retraite, aides et allocations, gestion de budget
- les démarches administratives : santé, logement, gestion des documents
- les relais locaux : informations sur les structures relais locales

Module 2 : Mes envies, mes projets, mon temps

- la représentation du passage à la retraite : échanges sur les changements de vie
- la gestion du temps : mieux en profiter et optimiser son temps libre
- les activités culturelles et artistiques, le bénévolat
- nouveau mode de vie, nouveaux besoins liés à l'habitat

Module 3 : je continue de prendre soin de moi

- la prévention santé et la nutrition
- les approches alternatives et complémentaires à la médecine traditionnelle
- l'activité physique
- l'émergence de nouveaux besoins : habitat, activités sociales et culturelles

Module 4 : Votre expérience nous intéresse!

- Bilan collectifs sur les thématiques abordé lors de l'atelier

Modules complémentaires :

- *Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres : le bénévolat, ...*
- *J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre, ...*
- *100% mobile à la retraite : les bons réflexes en voyage, découvrir son environnement immédiat, ...*
- *S'enrichir de nos différences d'âge : le regard sr l'âge, les bénéfices de l'intergénérationnel, ...*

Cette action s'adresse aux futurs et nouveaux retraités

Inscrivez-vous dès maintenant en contactant l'ASEPT Corse au **07 60 80 61 25** ou à **info@asept-corse.fr** ou en complétant le formulaire accessible sur le site www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

