

## À LA RETRAITE UNE NOUVELLE VIE COMMENCE !

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ?  
L'atelier Bienvenue à la retraite est fait pour vous !



# POUR Bien VieILLIR



# INSCRIVEZ-VOUS À UN ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE !



## Gagnez en sérénité !

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

## Le temps à la retraite : ça se prépare !

- Connaître ses besoins
- Trouver des idées
- Réfléchir à ses envies
- Partager les expériences

## La santé ? Tous acteurs !

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

## On continue ensemble ?

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et bonnes pratiques à partager
- Garder le contact ? Pourquoi pas !

C'est très simple : il vous suffit de trouver un atelier près de chez vous sur [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr).



## Le saviez-vous ?

**Cet atelier vous est offert par votre caisse de retraite.**