

ATELIER
Bienvenue
à la retraite



VERS UNE RETRAITE ACTIVE ET ÉPANOUIE

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

**UN CYCLE DE 6 SÉANCES
ENTRE LE 19 JANVIER ET LE 9 FÉVRIER 2026
SAINTE-PAZANNE**



Pour tout renseignement ou inscription, contactez
la France Services de Sainte-Pazanne
par téléphone : 02 40 02 79 91
par mail : franceservices@sainte-pazanne.com



**POUR Bien
VieILLir**



L'essentiel & plus encore



La retraite complémentaire publique



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



Générations
Mouvement
Les Hauts-Ruras



France services



QU'EST-CE QUE L'ATELIER BIENVENUE À LA RETRAITE ?

Attendue ou redoutée, comment aborder ce tournant dans votre vie ? L'atelier « Bienvenue à la retraite » est là pour vous aider à mieux appréhender ce changement. Animé par des experts, l'atelier est conçu pour vous aider à connaître vos droits, vous encourager à prendre soin de vous et de votre santé.



Vous avez des projets ? C'est l'occasion d'exprimer vos attentes, de mieux les comprendre et ainsi d'aller à la rencontre d'opportunités.

Vous recevrez des conseils concrets, simples et des informations pratiques.

Ces moments partagés favorisent les rencontres, enrichissent les échanges et vous invitent à prendre en main votre bien-être et votre retraite.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous vous inscrivez sur un cycle de 6 séances au sein d'un petit groupe d'une dizaine de personnes. Animé par des professionnels, cet atelier s'appuie sur un programme précis qui aborde, dans une ambiance conviviale et ludique, les différents aspects de votre nouvelle vie.

AU PROGRAMME DE L'ATELIER :

- Connaître ses droits sociaux et les démarches administratives à réaliser
- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets
- Continuer à prendre soin de soi et de sa santé
- Partager une activité et découvrir l'environnement local
- Comprendre les richesses du partage et de l'intergénérationnel



LUNDI 19 JANVIER 14H – 17H

VENDREDI 23 JANVIER 9H – 12H

LUNDI 26 JANVIER 9H30 – 16H30

(REPAS EN COMMUN – MERCI DE PRÉVOIR VOTRE DÉJEUNER)

LUNDI 2 FÉVRIER 9H – 12H

JEUDI 5 FÉVRIER 9H – 12H

LUNDI 9 FÉVRIER 14H – 17H



FRANCE SERVICES
10 RUE DE L'HÔTEL DE VILLE
44680 SAINTE-PAZANNE