

# Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

## > Trouver un atelier près de chez vous ?

## > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

## > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR003-asept - Juillet 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V.L.Hostis, Conception : flo-verdon-studio.com

# BIENVENUE À LA RETRAITE !

## ATELIER GRATUIT

6 séances de 2h à 2h30  
animées par  
des professionnels



À la retraite,  
une nouvelle vie commence !



Carsat  
Région Provence-Alpes-Côte d'Azur  
Sud-Est



RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
agircetairco



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts**  
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Le passage à la retraite est un moment crucial où de nombreuses questions se posent. Notre atelier en 6 séances vous prépare à gérer au mieux cette nouvelle vie !

### Contenu de l'atelier

#### SÉANCE 1 (2h30)

**Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !**

**Vous êtes jeune retraité.e ?**

**Prenez de l'élan vers de nouveaux projets.**

Partagez votre expérience, vos idées. Échangez et construisez la recette d'un projet de vie épanouissant. Le passage à la retraite est une période importante qu'il convient de préparer, ce module est idéal pour vous situer et construire, partager, créer, trouver une réponse adaptée à vos besoins et à vos envies.

#### SÉANCE 2 (2h30)

**Conseils pour une retraite sereine.**

**Démarches administratives et gestion budgétaire !**

Arriver à la retraite c'est aussi faire face à de nombreux inconnus : démarches administratives, enjeux financiers liés au passage à la retraite; connaissances et accès à l'ensemble de vos droits... Ce module vous apportera des réponses concrètes basées sur votre expérience, les échanges et... la bonne humeur !

#### SÉANCE 3 (2h30)

**Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres.**

**S'écouter, penser à soi et ne pas s'isoler.**

Pendant la vie active nous pouvons avoir un regret : celui de ne pas avoir eu le temps de faire ce que l'on voulait. La retraite est aussi ce moment où l'on considère le temps autrement, libéré des contraintes, on peut « se penser » autrement. Découvrez les domaines associatifs, solidaires, culturels, sportifs et bénévoles (et bien d'autres encore) pour concrétiser des engagements qui vous tiennent à cœur ou tout simplement rencontrer de nouvelles têtes et élargir de nouveaux horizons !

#### SÉANCE 4 (2h30)

**Je continue à prendre soin de moi.**

**Je reste acteur de ma santé avant tout !**

Et si on abordait ensemble la santé sous un angle différent ? Médecines alternatives et complémentaires, bien-être, activité physique, sophrologie, nutrition, sommeil, habitat, tout y est pour garantir votre bien-être, votre sérénité (et celles de vos proches) ! Repartez avec des conseils avisés et... les contacts utiles !

#### SÉANCE 5 (2h30)

**J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre.**

**Aider ses proches au quotidien en gardant un équilibre de vie.**

Aider au quotidien un proche peut s'avérer plus prenant qu'on ne l'avait imaginé. Le risque ? Glisser vers un déséquilibre et s'oublier au profit de l'aide apportée, surtout lorsque l'on y dédie le temps nouvellement disponible apporté par l'arrivée à la retraite. Nous vous proposons un temps dédié rien qu'à vous et à votre bien-être pour construire, à vos côtés, un équilibre durable.

#### SÉANCE 6 (2h00)

**Votre expérience nous intéresse !**

**Retrouvons-nous pour faire le bilan du parcours !**

**Retraité ? et alors ?**

Vous avez participé à un parcours d'accompagnement au passage à la retraite. Partagez votre expérience et vos retours : que vous ont apporté les ateliers ? Quels sont les éléments essentiels avec lesquels vous repartez ? On continue ensemble ? On peut vous proposer de garder le contact entre vous, et/ou de vous retrouver dans quelques mois pour suivre vos projets !



1, 2, 3, à vos marques...  
Prêts !

### Comment ça marche ?

Les ateliers se présentent sous la forme d'un cycle de **6 séances de 2h à 2h30** rassemblant chacune un groupe de 15 personnes maximum. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet. Les ateliers sont animés par des professionnels formés à cette spécialité.

### Pour qui ?

Ces ateliers sont destinés aux **nouveaux retraités** jusqu'à 2 ans après le départ à la retraite quel que soit leur régime de protection sociale.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...



**POUR Bien Vieillir**