

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 ou de contacter Manon Bungert au 07 88 75 96 57 (manon.bungert@bfc.mutualite.fr).



Le saviez-vous ?

Cet atelier vous est offert par votre caisse de retraite.