



## Informations pratiques

- \* 4 séances de 2h30 chacune
- \* Groupe de 9 personnes maximum
- \* Courrier d'invitation envoyé aux retraités de l'année par les caisses de retraite
- \* Inscriptions auprès du secrétariat de l'Asept
- \* Protocole sanitaire avec désinfection du matériel, port du masque et gestes barrières
- \* Contact(s) :  
02 99 01 81 81 – [contact@asept-bretagne.fr](mailto:contact@asept-bretagne.fr)  
La porte de Ker Lann - Rue Charles Coudé – Bruz  
35027 RENNES Cedex 9  
[www.asept-bretagne.fr](http://www.asept-bretagne.fr)

## Programme des séances

### Séance 1 : La retraite, une nouvelle étape de vie

*La retraite : comment la définir ? Quelle est ma place dans l'environnement social ? Quels sont les changements liés au passage à la retraite ? Comment organiser mon rythme et mon nouveau mode de vie ?*

### Séance 2 : Les activités et projets à la retraite, l'importante du lien social

*Comment donner un sens à ma retraite ? Comment développer de nouvelles activités et faire émerger de nouveaux projets ? Comment élargir mon cercle relationnel ?*

### Séance 3 : Prendre soin de ma santé

*Quels sont les piliers de la santé ? Quelles sont les recommandations en termes de nutrition et d'activité physique ? Comment prendre soin de mon sommeil et de ma mémoire ? Quels sont les bilans de santé conseillés ?*

### Séance 4 : Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie

*Quels sont les astuces et conseils pour un logement pratique ? Quels sont les gestes et postures favorables ? Quels sont les derniers conseils en termes d'économies d'énergie et d'amélioration thermique ?*

L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Acteur régional en prévention santé à destination des seniors, l'Asept Bretagne propose des ateliers *Bienvenue à la retraite*, animés par des professionnel(le)s formé(e)s.

Cet atelier vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie. Par une approche conviviale et dynamique, il s'agit d'appréhender cette nouvelle étape et d'aborder l'impact psycho-social de la retraite, les activités et projets, ainsi que la santé. Tout au long des séances, des conseils et astuces seront donnés au groupe.

Ces ateliers comportent 4 séances de 2h30 chacune, à raison d'une par semaine.