

ATELIERS SANTÉ BIEN VIEILLIR



# En route vers *la retraite !*



*Vendredi 3, 10 et 17*

**MARS**

de 9h30 à 11h30



Mairie de Saint Hilaire des Loges

Salle André Marot

rue Charles Fradin

85240 **Saint Hilaire des Loges**

**GRATUIT**  
sur inscription

**Nombre de places  
limité**

**02 51 52 10 23**

(mairie de St Hilaire des Loges)

**Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien préparer sa retraite. Les changements qui s'opèrent entre le passage de la vie active à la retraite sont des étapes importantes : devenir retraité, ça s'accepte et ça se prépare !**

Avec le soutien de la conférence des financeurs pour la prévention et la perte d'autonomie, la Mutualité Française Pays de la Loire et la mairie de St Hilaire des Loges proposent aux futurs et jeunes retraités **un cycle de 3 ateliers « Bien vivre ma retraite ! »** qui a pour vocation d'accompagner les participants dans la transition entre deux périodes de vie très différenciées.

## Programme

### **Atelier 1 : aborder sereinement la retraite**

**Vendredi 3 mars, de 9h30 à 11h30**

Cet atelier, animé par une psychologue, permettra d'échanger autour de la préparation, de la transition et de la vie à la retraite : les changements de rythme et habitudes de vie, la question du lien social, la génération pivot, la place du futur ou jeune retraité dans le système familial / amical / social, la question du couple, etc.

### **Atelier 2 : préserver votre capital santé**

**Vendredi 10 mars, de 9h30 à 11h30**

Cet atelier abordera les recommandations favorables au passage à la retraite en bonne santé. Un intervenant en activité physique adapté et une diététicienne apporteront conseils pratiques et astuces pour une retraite en bonne santé.

### **Atelier 3 : découverte d'activités tournées vers les autres**

**Vendredi 17 mars, de 9h30 à 11h30**

Cet atelier permettra aux participants de découvrir, par la pratique, une activité tournée vers les autres avec l'intervention de bénévoles et/ou militant.es d'associations.

*Gratuit sur inscription*

**02 51 52 10 23**  
(mairie de St Hilaire des Loges)

Nombre  
de places  
limité

Inscription  
valable  
pour l'ensemble  
du cycle

*Les +*

- ▶ **Un cycle d'ateliers complet**
- ▶ **Des petits groupes qui facilitent les échanges**
- ▶ **Des professionnels pour vous guider**





## Rappel des dates

3  
mars

**ATELIER 1**  
**ABORDER SEREINEMENT LA RETRAITE**  
De 9h30 à 11h30

10  
mars

**ATELIER 2**  
**PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ**  
De 9h30 à 11h30

17  
mars

**ATELIER 3**  
**DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS TOURNÉES  
VERS LES AUTRES**  
De 9h30 à 11h30

**Cycle d'ateliers gratuits, sur inscription :**

02 51 52 10 23  
(mairie de St Hilaire des Loges)



**Les partenaires :**

