

## Démarrer sereinement sa vie à la retraite grâce aux Ateliers Bienvenue à la retraite

**Le passage à la retraite est une transition majeure de la vie. Il implique une modification des droits sociaux, du statut, des ressources et peut bouleverser la vie de tous les jours. Afin d'accompagner les nouveaux retraités, la Carsat propose les ateliers Bienvenue à la retraite sur tout le Languedoc-Roussillon.**

### Des ateliers pour bien vivre sa nouvelle vie de retraité

Ces ateliers collectifs informent les participants sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux, leur donnent les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible. Ils font émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies tout en renforçant leur pouvoir d'agir.

Ces ateliers sont organisés par petits groupes de 8 à 15 personnes afin de favoriser les échanges et la convivialité et sont animés par des professionnels. Ils sont gratuits et se déroulent dans des locaux proches des assurés.

Différents thèmes sont abordés comme :

- S'informer sur les démarches administratives et financières indispensables lors du passage à la retraite
- Organiser son temps libre, l'offrir aux autres, prendre soin de soi
- Se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonome le plus longtemps possible
- Faire émerger des idées, des envies, se lancer dans un nouveau projet ou se diriger vers le bénévolat

### À qui s'adressent ces ateliers et où ont-ils lieu ?

Ces ateliers gratuits sont destinés aux jeunes retraités, jusqu'à 2 ans après le départ à la retraite.

Quelques dates :

#### Hérault

Agde - 8 octobre

Castelnau-le-Lez - 5 novembre

Montpellier – 6 novembre

Béziers - 28 novembre

#### Aude

Narbonne - 3 octobre

Bram - 8 novembre

#### Pyrénées-Orientales

Perpignan - 17 octobre

Maureillas-las-Illas - 5 novembre

#### Gard

Le Vigan – 11 octobre

Nîmes - 4 novembre

#### Lozère

Brenoux - 11 octobre

### Comment s'inscrire ?

Toutes les dates et les inscriptions sont disponibles [ici](#). La participation est gratuite.

En quelques mots...

La Carsat Languedoc-Roussillon est un organisme du régime général de la Sécurité sociale, qui exerce des missions de service public. Elle intervient auprès des actifs, des retraités et des entreprises au titre de la retraite, du bien vieillir et de la prévention des risques professionnels.

Contact Presse : Lyse Delabre

lyse.delabre@carsat-lr.fr / 06 79 15 89 62

Retrouvez-nous sur [www.carsat-lr.fr](http://www.carsat-lr.fr)

et rejoignez-nous sur

