

	<p align="center"><b>FICHE ACTION</b> <b>« Bienvenue à la retraite »</b></p>
<p><b>Contexte</b></p>	<p>Les jeunes retraités retrouvent un temps disponible immense et une liberté de choix sans précédent une fois à la retraite. Comment appréhender ce changement ? Comment apprendre à se donner du temps mais aussi à perdre du temps pour mieux se retrouver ?</p> <p>L'atelier Bienvenue à la retraite vise à accompagner au mieux les jeunes retraités dans cette nouvelle étape de vie, en abordant les enjeux de la vie à la retraite et en suggérant des pistes pour construire un projet de vie cohérent et épanouissant.</p>
<p><b>Objectifs généraux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informer et conseiller sur les aspects psychologiques, financiers et patrimoniaux</li> <li>• Écouter le ressenti et partager l'expérience des participants afin de construire des réflexions pour mieux appréhender les changements à venir</li> <li>• Proposer une démarche de prévention et d'adaptation pour s'épanouir et se réaliser durant sa retraite</li> </ul>
<p><b>Public ciblé</b></p>	<p>Jeunes retraités depuis 6 mois à 2 ans environ</p>
<p><b>Action</b></p>	<p>L'action consiste en un atelier de 3 séances de 2h réunissant 8 à 15 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• séance 1 : « La retraite, s'adapter, se connaître et prendre plaisir »</li> <li>• séance 2 : « Agir maintenant, en bonne santé demain »</li> <li>• séance 3 : « Mon rythme de vie, mes cercles relationnels, mes activités »</li> </ul> <p>Cet atelier se déroule sur des lieux de proximité permettant ainsi de favoriser le lien social dans les communes et villages.</p>
<p><b>Prestataire</b></p>	<p>Association Brain Up</p>
<p><b>Tarif</b></p>	<p>Gratuit pour les participants</p>