

# Cap sur le bien vieillir !

## Pourquoi ?

Le passage à la retraite est un virage qui implique un changement de vie, des rythmes journaliers, des finances, etc. Et ça se prépare !!!

## Contenu de l'atelier

Quatre modules de 1h30 à 2h30 vous sont proposés :

- « Et maintenant ? Que vais-je faire, de tout ce temps ? » : pour construire la vie dont j'ai envie, avec un rythme adapté à mon tempérament et à mes aspirations?
- La santé et moi, parlons-en.
- Mes démarches administratives, aides, juridique...
- « Chez moi, j'y suis, j'y reste » : un logement sans risque, réflexes antichutes et économies d'énergie.