

SÉCURITÉ SOCIALE



**l'Assurance
Retraite**
Hauts-de-France

Vivons! retraite

by Carsat Hauts-de-France

Vous allez passer à la retraite
Vous êtes jeune retraité.e

Découvrez Vivons retraite !

Une offre de proximité :

- COMPLETE
- PERSONNALISEE
- GRATUITE

Pour une entrée en retraite préparée,
accompagnée et sereine !

Un programme, plusieurs offres :

Préparer son dossier retraite

➤ Des renseignements généraux sur la retraite

Site internet (lassuranceretraite.fr),
Accueil téléphonique (3960),
+ de 200 points d'accueil physique chez nos partenaires : France services,
Centres Sociaux partenaires, Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

➤ Des conseils personnalisés pour préparer et anticiper votre dossier de passage en retraite

La Carsat vous reçoit sur RDV par téléphone, en visioconférence ou en face à face dans l'un des 22 points d'accueil Carsat, ou encore dans l'un de nos Centres Itinérants Retraite (CIR)

➤ Des réunions d'information retraite

Animées par nos experts, elles ont lieu en entreprises, chez nos partenaires ou en webinaires (accessibles sur inscription depuis notre site internet)

Préparer sa vie à la retraite

➤ Les webinaires « Ma vie à la retraite : je la prépare »

Se ré-inventer à la retraite, les représentations de la retraite, bien clôturer sa vie professionnelle, autant de sujets qui vous permettront d'anticiper ou démarrer votre vie à la retraite dans les meilleures conditions.

➤ Les ateliers « Bienvenue à la retraite »

Ces ateliers sont menés en petits groupe, en présentiel ou en ligne autour de différentes thématiques du quotidien (santé, bien être projections dans de nouvelles activités, ...)

➤ Les ateliers « Autonomie numérique »

Ces cycles d'ateliers vous apporteront aisance et assurance pour gérer sereinement vos démarches en ligne ou vos relations en distance.

➤ Les ateliers « Retraite sereine : mon parcours personnalisé »

Ce parcours d'ateliers (sessions en petits groupes et sessions individuelles) est destiné aux jeunes retraités fragilisés par leur passage en retraite et qui ont besoin de repères dans la gestion de leur nouvelle vie.

Pour en savoir plus, vous inscrire et connaître les dates :

www.carsat-hdf.fr

(rubrique Retraite,
puis Vivons retraite !)

Ma vie à la retraite, je la prépare en 6 Webinaires

Des webinaires de sensibilisation à cette nouvelle étape de vie

- Destinés aux futurs et jeunes retraités, les webinaires vous permettront de vous familiariser avec les nouveaux aspects de la vie, d'anticiper cette transition afin de la vivre dans les meilleures conditions.
- Les webinaires sont proposés par cycles de 6 séances, d'une durée d'une heure chacun. Vous pouvez participer à tout ou partie du cycle, en fonction des sujets qui vous intéressent le plus.

Thématiques abordées

Pour tous :

- Comment et pourquoi se réinventer à la retraite ?
- Quels rôles du travail dans la vie et les changements à la retraite ?
- Les enjeux des engagements extra-professionnels
- Assurances et mutuelles après son départ en retraite
- L'impact du rôle d'aïdant

Pour les futur.e.s retraité.e.s

- L'importance de marquer son départ à la retraite

Pour les jeunes retraité.e.s

- Les représentations de la retraite



Pour en savoir plus
et vous inscrire :
carsat-hdf.fr
(rubrique Retraite,
puis Vivons retraite !) ou au

3960

Service gratuit
* prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

**Vivons!
retraite**
by Carsat Haute-de-France

ASSURANCE
RETRAITE
Hauts-de-France



Ateliers Bienvenue à la retraite

Des ateliers pour bien vivre votre nouvelle vie à la retraite

Les ateliers sont gratuits, organisés en petits groupes chez l'un des partenaires de la Carsat proche de chez vous.

Participer aux ateliers, c'est vous permettre de recevoir **conseils, bonnes pratiques, et se sentir entouré** pour dessiner la retraite qui vous ressemble.



Projection dans
de nouvelles activités



Bien-être



Prévention santé



Numérique



Engagement,
Bénévolat

S'inscrire aux ateliers, c'est participer aux **6 ateliers thématiques** animés par des professionnels.

**Dans la bonne humeur
et la convivialité,
venez vous projeter
dans votre nouvelle
vie de retraité(e) !**



Pour connaître les dates et lieux des
ateliers, ou vous inscrire en ligne,

carsat-hdf.fr

(rubrique Retraite,
puis Vivons retraite !) ou au

3960

Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Vivons!
retraite

ASSURANCE
Retraite
Hauts-de-France

by Carsat Hauts-de-France



Les Ateliers Autonomie numérique

Des ateliers pour vous accompagner dans l'utilisation des outils numériques

Ces ateliers, organisés en présentiel chez les partenaires de proximité Vivons retraite ! sont destinés à tout jeune senior désireux de **se familiariser avec l'utilisation des outils informatiques.**

Les ateliers ont pour objectifs de :

- **Vous accompagner et vous former** à l'utilisation des outils...
- **Découvrir et utiliser** les équipements (tablette, ordinateur, smartphone)
- **Favoriser** le lien social autour de chez vous

Ils sont organisés en **petits groupes** et animés par des **professionnels de l'accompagnement numérique.**

S'inscrire aux ateliers numériques, c'est bénéficier d'un cycle de 15 à 20 ateliers de 2 heures maximum, répartis sur plusieurs semaines.

C'est aussi l'occasion de se retrouver à chaque séance avec le même groupe, progresser et échanger ensemble, pratiquer et poser vos questions.

Exemples de thématiques abordées :

- S'informer sur internet
- Communiquer via l'email et les réseaux sociaux
- Savoir utiliser les sites administratifs, de mobilité et les services en ligne
- Sécurité et informatique



Pour en savoir plus
et vous inscrire :
carsat-hdf.fr
(rubrique Retraite,
puis Vivons retraite !) ou au

3960

Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Vivons!
retraite

ASSURANCE
Retraite
Hauts-de-France

by Carsat Hauts-de-France



Les réunions de préparation à la retraite

Besoin d'informations pour préparer votre retraite ?

La Carsat vous propose des réunions de préparation
avec un expert retraite !

Inscrivez-vous aux **visio-conférences thématiques** proposées par la Carsat, afin de préparer au mieux votre dossier de retraite : législation, aspects administratifs, aspects financiers...

Vous aurez la possibilité de poser **vos questions en direct** à nos experts.

3 conférences thématiques en ligne sont proposées :

- Comprendre mon relevé de carrière
- Comment fixer mon âge de départ à la retraite
- Connaître et utiliser les services en ligne de l'Assurance retraite



Pour vous inscrire :
carsat-hdf.fr
(rubrique Retraite,
puis Vivons retraite !) ou au

3960

Service gratuit
* prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Vivons!
retraite

ASSURANCE
RETRAITE
Hauts-de-France

by Carsat Hauts-de-France





Vivons!
retraite

by Carsat Hauts-de-France

**Bienvenue
dans votre nouvelle vie !**

Pour en savoir plus



11 allée Vauban
59662 Villeneuve d'Ascq cedex
carsat-hdf.fr

3960

Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60

Votre interlocuteur en région :

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Hauts-de-France

