

## Agenda

27  
Sept.

### CINÉ-DÉBAT

De 14h à 17h

Cinéma CGR, Avenue de la Méditerranée

4  
Oct.

### ATELIER 1 RÉALISER LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

De 14h à 16h

11  
Oct.

### ATELIER 2 ABORDER SEREINEMENT LA RETRAITE

De 14h à 16h

18  
Oct.

### ATELIER 3 PRENDRE UN TEMPS POUR VOUS

De 14h à 16h

25  
Oct.

### ATELIER 4 FAVORISER LA CONTINUITÉ DU LIEN SOCIAL

De 14h à 16h

### PÔLE PROMOTION SANTÉ

65 B Rue de la République, cedex 9 Nîmes

Inscription  
valable  
pour l'ensemble  
du cycle

Nombre  
de places  
limité

     
occitanie.mutualite.fr

RENCONTRE SANTÉ BIEN VIEILLIR



En route pour  
*la retraite !*

**GRATUIT**  
sur inscription



Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur et des  
mesures mises en  
place dans le cadre  
du pass sanitaire.



**DU 27 SEPT. AU  
25 OCT.**



**NÎMES**



**Partenaires :**

 Carsat  
Retraite de Santé  
au travail  
Languedoc-Roussillon



     
occitanie.mutualite.fr

**Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Les changements qui s'opèrent avec le passage à la retraite et l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie : bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare !**

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Carsat, le pôle promotion santé de la ville de Nîmes et l'association Monalisa 30, propose aux futurs et jeunes retraités **un ciné-débat suivi d'un cycle d'ateliers « En route pour la retraite »** qui ont pour vocation d'accompagner les participants dans la transition entre deux périodes de vie très différenciées.

## Programme

### Ciné-débat

#### « Joyeuse retraite »

**Lundi 27 septembre, de 14h à 17h**

Un film qui aborde, avec humour et légèreté, les imprévus de la vie quotidienne liés au passage à la retraite et notamment la place des grands-parents au sein de la famille. Une psychologue échangera avec les participants sur les questions en lien avec le passage à la retraite.

### Cycle de 4 ateliers

#### Atelier 1 : Réaliser les démarches administratives

**Lundi 4 octobre, de 14h à 16h**

Animé par la Carsat, cet atelier a pour objectif de favoriser l'accès à l'information et aux droits des retraités en leur permettant d'effectuer leurs démarches en ligne.

#### Atelier 2 : Aborder sereinement la retraite

**Lundi 11 octobre, de 14h à 16h**

Une psychologue proposera 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 place du futur ou jeune retraité dans le système familial/amical/social, la question du couple, etc.

#### Atelier 3 : Prendre un temps pour vous

**Lundi 18 octobre, de 14h à 16h**

Une sophrologue proposera aux participants de découvrir, par la pratique, une activité de relaxation afin d'apporter détente à l'esprit et au corps. Ces techniques pourront être reproduites chez vous de façon autonome. En complément, une intervenante de la Carsat fera une présentation de l'action sociale.

#### Atelier 4 : Favoriser la continuité du lien social

**Lundi 25 octobre, de 14h à 16h**

Cet atelier, co-animé par l'association Monalisa 30 et la Mutualité Française, permettra aux participants de découvrir de nouvelles activités tournées vers les autres qui favorisent le lien social et l'engagement citoyen.

**GRATUIT**

sur inscription au

**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi et jusqu'à  
16h le vendredi)

