



En route pour la retraite !

Cycle de 6 ateliers santé, suivi d'une conférence, en Ariège

- De 10h à 12h, à Saint-Jean-du-Falga : cycle d'ateliers, les mardis 14, 21, et 28 septembre et 5, 12 et 19 octobre + conférence « La retraite : un temps à vivre pleinement » le mardi 26 octobre
- De 14h à 16h, à Ganac : cycle d'ateliers, les mardis 14, 21, et 28 septembre et 5, 12 et 19 octobre + conférence « La retraite : un temps à vivre pleinement » le mardi 26 octobre

Gratuit, sur inscription au 05 31 48 11 55. Le lieu sera confirmé lors de l'inscription.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à un programme « En route pour la retraite ! » qui a pour vocation de les accompagner dans la prise en main de leur santé physique, mentale et sociale.

Ce programme est organisé du 14 septembre au 26 octobre dans 2 villes de l'Ariège.



Au programme :

- Atelier 1 : Pas d'âge pour le sport
- Atelier 2 : Bien manger avec un petit budget
- Atelier 3 : Garder la forme et l'équilibre
- Atelier 4 : Un temps pour moi
- Atelier 5 : Bien bouger pour bien vieillir
- Atelier 6 : Le bénévolat, pourquoi pas moi ?
- Conférence « La retraite : un temps à vivre pleinement »

Ces ateliers en petits groupes permettront un accompagnement attentif et adapté à tous.

Action menée en partenariat avec Saint-Jean-du-Falga et Ganac.

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

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr