



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

OCCITANIE

JOURNÉE SANTÉ BIEN VIEILLIR

En route pour
la retraite !

GRATUIT
sur inscription

Nombre de places
limité

Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.
Pass sanitaire
obligatoire.



**MARDI 14
DÉCEMBRE**

De 9h à 17h



CAHORS

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



Partenaire :




MUTUALITÉ
FRANÇAISE

SERVICES DE SOINS ET D'ACCOMPAGNEMENT
LOT



occitanie.mutualite.fr



Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien préparer sa retraite. Les changements qui s'opèrent entre le passage de la vie active à la retraite sont des étapes importantes : devenir retraité, ça s'accepte et ça se prépare !

La Mutualité Française Occitanie propose aux futurs et jeunes retraités **une journée*** «**En route pour la retraite**» qui a pour vocation d'accompagner les participants dans la transition entre deux périodes de vie très différenciées.

Programme

Atelier 1 : un temps pour se préparer

Cet atelier, animé par une psychologue, permettra 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 génération pivot, la place du futur ou jeune retraité dans le système familial/amical/social, la question du couple, etc.

Atelier 2 : un temps pour soi

Cet atelier, animé par une sophrologue, permettra aux participants de découvrir, par la pratique, une activité de relaxation afin d'apporter détente à l'esprit et au corps.

Atelier 3 : un temps tourné vers les autres

Cet atelier permettra aux participants de découvrir de nouvelles activités tournées vers les autres qui favorisent le lien social et l'engagement citoyen.

* Repas offert sur inscription.

GRATUIT

sur inscription :

www.prepare-retraite-46.fr

Nombre de places limité.

Plus de renseignements au 05 34 44 33 20



occitanie.mutualite.fr