



En route pour la retraite !

Ateliers santé en ligne sur le bien-vieillir

Du 4 au 25 octobre 2021, de 9h30 à 11h

Gratuit sur inscription www.prepare-retraite-34.fr

Dans la limite des places disponibles.

Inscription valable pour l'ensemble du cycle

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la Carsat Languedoc-Roussillon, propose aux futurs et jeunes retraités un cycle de 4 ateliers en ligne « En route pour la retraite » qui a pour vocation d'accompagner les participants dans la transition entre deux périodes de vie très différenciées. Cette rencontre santé est organisée en ligne, via la plateforme Teams, du 4 au 25 octobre.



Au programme : un cycle de 4 ateliers en ligne pour réussir son passage à la retraite

Atelier 1 : Aborder sereinement la retraite

Lundi 4 octobre, de 9h30 à 11h

Une psychologue proposera d'échanger autour de la préparation, de la transition et de la vie à la retraite.

Atelier 2 : Préserver votre capital santé

Lundi 11 octobre, de 9h30 à 11h

Une psychologue donnera les clés pour aborder ce moment dans un parcours de vie en proposant les éléments favorisant le bien-vieillir.

Atelier 3 : Prendre un temps pour vous

Lundi 18 octobre, de 9h30 à 11h

Découverte, par la pratique, d'une activité tournée vers soi : la sophrologie.

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 9h30 à 11h

Découverte de nouvelles activités tournées vers les autres qui favorisent le lien social et l'engagement citoyen.

A savoir : Ces sessions en ligne sont gratuites et ouvertes à toute personne possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Cycle d'ateliers en ligne sur la plateforme Teams, très facile d'utilisation. Pour participer, il suffit de cliquer sur le lien qui vous sera donné au moment de votre inscription. Une aide technique (service gratuit) vous sera également proposée lors votre inscription.

A PROPOS DE LA MUTUALITE 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 :

- 132 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.