



En route pour la retraite !

Journée santé sur le bien-vieillir

Jeudi 21 octobre 2021 à Cahors, de 9h à 17h

Gratuit sur inscription www.prepare-retraite-46.fr

Dans la limite des places disponibles.

Plus de renseignements au 05 34 44 33 20

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, le 21 octobre à Cahors.



Au programme : 3 ateliers pour réussir son passage à la retraite

Atelier 1 : Un temps pour se préparer

Echange, avec une psychologue, 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...

Atelier 2 : Un temps pour soi

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

Atelier 3 : Un temps tourné vers les autres

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

** Repas offert sur inscription.*

Action menée en partenariat avec la Mutualité Française du Lot.

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

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 :

- 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.

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