



## En route pour la retraite !

Ciné-santé suivi d'une journée complémentaire « En route pour la retraite », à Caussade

Du 18 au 25 novembre 2021 :

• **Jeudi 18 novembre** : Ciné-santé, de 14h à 17h, au Cinéma de Caussade, 32 rue des Récollets

Entrée libre et gratuite.

• **Jeudi 25 novembre** : Journée complémentaire « En route pour la retraite », de 9h à 17h.

Lieu précis communiqué lors de l'inscription. Déjeuner offert.

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h-12h30 / 14h-18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)

Dans la limite des places disponibles.

**La Mutualité Française Occitanie propose aux futurs et jeunes retraités deux rencontres santé qui ont pour vocation d'accompagner les participants dans la transition entre deux périodes de vie très différenciées.**



Au programme :

**Ciné-santé « En route pour la retraite »**

Jeudi 18 novembre (14h-17h)

À l'issue d'une projection, les participants aborderont la question de la préparation à la retraite.

**Journée complémentaire « En route pour la retraite »**

Jeudi 25 novembre (9h-17h)

- **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.

- **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.

Action menée en partenariat avec la commune de Caussade.

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

*« Joyeuse retraite » de Fabrice Bracq : L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les emmerdes ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux !*

### 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