



JOURNÉE SANTÉ

En route pour la retraite !

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



Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur

Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitane, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action financée par le département du Gard au titre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo : Adobe Stock



**25 OU 28 NOVEMBRE,
1^{er} OU 9 DÉCEMBRE**

De 9h30 à 16h30



**ALÈS
BAGNOLS-SUR-CÈZE
GRAU-DU-ROI
NÎMES**

Lieu communiqué lors de l'inscription

Partenaires :




occitanie.mutualite.fr


occitanie.mutualite.fr

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi et il existe de nombreuses façons de bien vieillir. Les changements qui s'opèrent avec l'avancée en âge sont des étapes importantes de la vie : bien vieillir, ça s'accepte et ça se prépare !

La Mutualité Française, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, vous propose une journée santé « En route pour la retraite ! » qui a pour vocation d'accompagner les participants dans la prise en main de leur santé physique, mentale et sociale pendant cette période de vie.

Programme

La retraite : un temps à vivre pleinement

9h30 / 12h

Un psychologue abordera les changements de rythme de vie, la question du lien social et la place du futur ou jeune retraité dans le système familial, amical, social, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.

Repas convivial pris en commun (repas tiré du sac).

12h / 13h30

Le dessert sera offert par la Mutualité Française Occitanie.

Le bénévolat, pourquoi pas moi ?

13h30 / 15h00

Des bénévoles d'associations locales présenteront leur engagement. Le bénévolat est une belle manière de se rendre utile aux autres, de mettre le temps dont on dispose désormais ainsi que ses compétences, à leur service, et ce ne sont pas les opportunités qui manquent.

Garder la forme après 60 ans

15h00 / 16h30

Au cours de cet atelier, une enseignante en activité physique adaptée abordera l'importance de l'activité physique dans le bien vieillir et les recommandations pour une pratique adaptée à ses capacités. Les participants s'initieront à la pratique d'une activité douce leur permettant de ressentir des effets immédiats. L'animatrice présentera les associations sportives présentes sur le territoire.

Agenda

25
nov. | **ALÈS**
de 9h30 à 16h30

28
nov. | **BAGNOLS-SUR-CÈZE**
de 9h30 à 16h30

1^{er}
déc. | **NÎMES**
de 9h30 à 16h30

9
déc. | **GRAU-DU-ROI**
de 9h30 à 16h30

+
DOCUMENTATION
offerte

GRATUIT
SUR INSCRIPTION*
05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi
au jeudi et jusqu'à 16h
le vendredi)

LIEU
précis
communiqué
lors de
l'inscription

* Dans la limite des places disponibles.