



En route pour la retraite !

Journée santé sur le bien-vieillir, de 9h30 à 16h30

- Alès : vendredi 25 novembre
- Bagnols-sur-Cèze : lundi 28 novembre
- Nîmes : jeudi 1^{er} décembre
- Le Grau-du-Roi : vendredi 9 décembre

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h - 12h30 / 14h - 18h du lundi au jeudi et jusqu'à 16h le vendredi)
Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, propose aux futurs et jeunes retraités une journée « 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.



Au programme de la journée

9h30 à 12h : La retraite : un temps à vivre pleinement

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.

12h à 13h30 : Repas convivial pris en commun (repas tiré du sac)

Le dessert sera offert par la Mutualité Française Occitanie.

13h30 à 15h00 : Le bénévolat, pourquoi pas moi ?

Des bénévoles d'associations présenteront leur engagement.

15h00 à 16h30 : Garder la forme après 60 ans

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.

Action menée en partenariat avec : les réseaux de santé du bassin alésien RESEDA, l'Agglomération du Gard Rhodanien, la ville de Nîmes et le Centre communal d'action sociale du Grau-du-Roi.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

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 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT : Justine MANDROU – 06 23 10 10 14 – justine.mandrou@mutoccitanie.fr