

ACTION DE PRÉVENTION : EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue et professeure de yoga) sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.

1

MODULE 1 (3H)

Aborder sereinement la retraite

La retraite et ses représentations

2

MODULE 2 (2H)

Préserver votre capital santé Santé et bien-être avec la découverte d'activités tournées vers soi (yoga)

3

MODULE 3 (2H)

Favoriser la continuité du lien social et de l'engagement citoyen. Découverte d'activités tournées vers les autres.

L'inscription est conditionnée à la participation aux trois modules.

Une séance de test de connexion à zoom (facultative) est proposée aux inscrits.es en amont du programme.

CALENDRIER

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/ inscriptions
Futurs.es retraités.es (à moins de 2 ans de la retraite) et de jeunes retraité(e)s (depuis 2 ans maximum), résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	16 mai : 9h30-12h30 + 23 et 30 mai : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
Futurs.es retraités.es (à moins de 2 ans de la retraite) et de jeunes retraité(e)s (depuis 2 ans maximum), résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	2 juin : 9h30-12h30 + 9 et 16 juin : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43