

---

## 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.

**Pour qui ?** Un groupe de 8 personnes, composé de futurs.es retraités.es (à moins de 2 ans de la retraite) et de jeunes retraité(e)s (depuis moins de 2 ans), résidant(e)s du département où se déroule l'atelier.

**Pourquoi ?** Accompagner les futur(e)s ou jeunes retraité(e)s dans la transition entre deux périodes de vie très différentes, de par le statut social, les relations sociales, la place au sein de la famille et les revenus. Donner des clés pour aborder sereinement ce changement de vie, gage de réussite d'une retraite épanouie et d'un vieillissement en bonne santé.

**Avec qui ?** Une psychologue, un(e) militant(e) mutualiste ou bénévole associatif, une professeure de yoga et un(e) animateur(trice) de l'UR Ile-de-France.

**Comment ?** En format visioconférence (via Zoom ou Teams), à raison de trois modules espacés d'une semaine.

- **Module 1 (3h)** : Aborder sereinement la retraite. La retraite et ses représentations.
- **Module 2 (2h)** : Préserver votre capital santé Santé et bien-être avec la découverte d'activités tournées vers soi (yoga).
- **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.***

## *Calendrier « En route pour la retraite »*

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Date et horaires	Contacts/inscriptions
<b>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</b>	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	08 nov : 9h30-12h30 + 15 et 22 nov : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
<b>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</b>	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	09 nov : 9h30-12h30 + 16 et 23 nov : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
<b>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</b>	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	19 nov : 9h30-12h30 + 26 nov et 03 déc : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
<b>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</b>	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	30 nov : 9h30-12h30 + 7 et 14 déc : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43
<b>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</b>	Atelier interactif composé de 3 modules de 2h à 3h espacés d'une semaine pour un groupe de 8 personnes maximum	Distanciel	Toute IDF	02 déc : 9h30-12h30 + 9 et 16 déc : 10h-12h	Ldobenesque@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 43