

RENCONTRE SANTÉ



RETRAITE



➤ BIENVENUE À LA RETRAITE !

Du 20 au 23 avril 2026

➤ Stages de deux jours de 9h à 16h30

➤ Narbonne • Sigean

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires

AVEC LE SOUTIEN DE





Le passage à la retraite marque un grand tournant : près de 700 000 personnes franchissent chaque année ce cap en France, avec son lot de changements, d'envies, parfois de questions. Comment redéfinir son rythme ? Trouver de nouveaux repères ? Préserver sa santé, ses liens, son équilibre ?

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

En partenariat avec la **CARSAT Languedoc-Roussillon**, participez à un stage de deux jours «Bienvenue à la retraite» pour vivre cette transition en toute sérénité. Dans une ambiance conviviale, découvrez des conseils pratiques, partagez vos expériences et préparez-vous à profiter pleinement de cette nouvelle liberté, tout en restant acteur de votre bien-être au quotidien ! Et si la retraite devenait votre plus beau projet ?

AU PROGRAMME :

✦ **Journée 1**

Matin : À la retraite, mes envies, mes projets, mon tempo ! (animé par un psychologue)

✦ **Atelier - Projets et rythme de vie**

Prendre du temps pour soi n'est pas toujours évident. L'intervenante accompagnera les nouveaux retraités pour leur apprendre à s'écouter, connaître leurs besoins et développer de nouveaux projets

✦ **Atelier - Activités sociales**

Cet atelier permettra de partager ses expériences avec les autres, de bénéficier de solutions concrètes et de bonnes pratiques pour garder une vie sociale active. C'est un temps pour se projeter, faire le point et obtenir des clés organisationnelles pour bien gérer ses activités quotidiennes.

Le midi, les repas, tirés du sac, seront pris en commun (dessert offert par la Mutualité Française Occitanie).

Après-midi : À la retraite, mes démarches administratives et financières (animé par un conseiller retraite et une coordinatrice Mon espace santé)

» **Atelier - Mon espace santé**

Les participants découvriront «Mon espace santé», le carnet de santé numérique des français, à travers une présentation

de l'outil et de ses principales fonctionnalités.

Un temps d'accompagnement à l'activation des comptes sera ensuite proposé aux personnes qui le souhaitent. Pensez à amener votre carte vitale !

» **Atelier - Gestion budgétaire**

Comment faire face à la diminution budgétaire lors du passage à la retraite, en préservant au maximum sa qualité de vie ? Les participants pourront être conseillés pour optimiser leur gestion budgétaire et la gestion de leurs ressources.



» **Journée 2 : À la retraite, je continue à prendre soin de moi !**

Matin :

» **Atelier - Prévention santé et bien-être physique et psychique (animé par une infirmière formée à ICOPE*)**

Les participants découvriront comment favoriser leur bien-être et leur sérénité. L'infirmière apportera des conseils avisés pour comprendre l'importance de bien manger, bien dormir, bien bouger pour bien vieillir. Un focus sur le dispositif ICOPE* sera également réalisé.

**ICOPE est un programme pour repérer la perte d'autonomie chez les personnes de plus de 60 ans*

Après-midi :

✦ **Atelier - Nouveaux besoins liés à l'habitat (animé par un ergothérapeute)**

Un ergothérapeute présentera les nouveautés technologiques et les différentes aides pour bien vivre chez soi. Pour que les années à venir soient aussi agréables et sereines que possible. Cet atelier invitera les participants à explorer, de façon conviviale et interactive, comment transformer leur maison en un véritable allié de l'autonomie.

✦ **Atelier - Votre expérience m'intéresse, orientation vers les bons plans, ressources locales (animé par un intervenant du Centre Communal d'Action Sociale)**

Pour cloturer ces deux journées, les participants pourront découvrir des activités à réaliser, des bons plans et bonnes pratiques à portée de main et pourquoi pas rester en contact pour poursuivre les échanges.

L'ordre des ateliers est susceptible de changer en fonction des disponibilités des intervenants.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

AGENDA

Rendez vous :

▷ **Lundi 20 avril** de 9h à 16h30
et **mardi 21 avril** de 9h30 à 16h30 :

Narbonne

▷ **Mercredi 22 avril** de 9h à 16h30
et **jeudi 23 avril** de 9h30 à 16h30 :

Sigean

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr