



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST

RENCONTRE SANTÉ BIEN VIEILLIR

En route pour *la retraite !*



Samedi 19

NOVEMBRE 2022

9h-12h / 14h-16h30

LE PATIO

133 Grand rue

SAVERNE



RÉUSSIR VOTRE PASSAGE À LA RETRAITE

Une journée d'échanges, pour toute personne qui entrera en retraite d'ici 2 ans ou déjà à la retraite depuis moins de 2 ans, animée par une psychologue, deux bénévoles associatifs et une sophrologue et pour s'informer sur :

- La retraite et ses représentations
- Le lien social et l'engagement citoyen
- La santé et bien-être

**RENSEIGNEMENTS
INSCRIPTION**

Mutualité Française

Grand Est

inscription@mfge.fr

06 49 85 62 31



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#RDVbienvieillir



Les partenaires :



VILLE de SAVERNE



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



EN ROUTE POUR *la retraite !*

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Atelier - La retraite et ses représentations

*Echanges autour de la préparation, la transition
et la vie à la retraite - animé par une psychologue*

Atelier - Lien social et engagement citoyen

*Découverte de nouvelles activités tournées vers les autres
qui favorisent le lien social et l'engagement citoyen -
animé par deux bénévoles associatifs*

Atelier - Bien-être à la retraite

*Découverte d'une activité tournée vers soi : exercices de
relaxation, de respiration et de méditation -
animé par une sophrologue*

La journée « En route pour la retraite ! » a lieu
Samedi 19 novembre 2022
de 9h à 12h & 14h à 16h30
LE PATIO - 133 Grand rue - SAVERNE

Sur Inscription

Mutualité Française
Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**