



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GRAND EST

RENCONTRE SANTÉ BIEN VIEILLIR

# En route pour *la retraite !*



2, 8 & 9

**DÉCEMBRE 2022**

de 18h à 19h30

**ATELIERS EN LIGNE  
SUR ZOOM**



## **RÉUSSIR VOTRE PASSAGE À LA RETRAITE**

3 ateliers 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, une art-thérapeute et un.e intervenant.e mutualiste pour s'informer sur :

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

### **RENSEIGNEMENTS INSCRIPTION**

Mutualité Française  
Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31

**INSCRIPTION  
EN LIGNE  
CLIQUER ICI**



**#RDVbienvieillir**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



**EN ROUTE POUR**

*la retraite !*

**LE PROGRAMME**

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites

**Vendredi 2 décembre**

**ATELIER - LA RETRAITE ET SES REPRÉSENTATIONS**

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

**Jeudi 8 décembre**

**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*

**Vendredi 9 décembre**

**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 un élu mutualiste bénévole*

**Les ateliers « En route pour la retraite ! »  
ont lieu sur Zoom de 18h à 19h30**

*Le lien de connexion vous sera envoyé  
par mail 48h avant.*

**Sur  
Inscription**

**Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)**

**INSCRIPTION  
EN LIGNE  
CLIQUER ICI**