



Communiqué de *presse*

Août 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires* organisent le 12 septembre à Bar-sur-Aube une journée d'échanges visant à aborder sereinement le passage à la retraite et les changements qu'il implique, intitulée :

"EN ROUTE POUR LA RETRAITE !"

Le passage à la retraite peut être vécu différemment selon les individus. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun et implique des changements de modes de vie, de place au sein de la famille, de revenus, etc. Préparer sa retraite peut permettre d'aborder plus sereinement la cessation d'activité professionnelle et envisager d'autres projets.

Afin de répondre aux attentes et aux interrogations des futurs et nouveaux retraités, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec le CCAS de Bar-sur-Aube, organise le 12 septembre 2022 à Bar-sur-Aube une rencontre santé intitulée "En route pour la retraite". Ce temps de rencontre convivial prendra la forme d'une journée d'échanges visant à aborder sereinement la retraite, préserver son capital santé et favoriser la continuité du lien social.

12.09.2022 | 9h30-12h30 | 13h30-16h30 "En route pour la retraite"
Espace Davot, 7 rue des Varennes à Bar-sur-Aube.

La journée se découpera en trois temps :

- "La retraite et ses représentations" animé par une psychologue
- "Santé et bien-être" animé par une sophrologue
- "Lien social et engagement citoyen" animé par une élue mutualiste & 2 bénévoles du CCAS de Bar-sur-Aube

Cette journée a vocation à permettre aux personnes concernées par le passage à la retraite de mieux cerner la manière dont elles perçoivent cette étape de la vie en s'exprimant sur leurs espoirs, leurs craintes et en partageant avec leurs pairs. Elle a aussi pour objectif de leur donner les clés pour réaliser des choix éclairés en identifiant les facteurs favorisant un vieillissement en bonne santé proche de chez eux. La question du lien social et de l'engagement citoyen (vie associative, projets de retraite) sera également abordée lors de cette journée.

Cette rencontre santé est gratuite et sur inscription obligatoire. Elle est destinée à toute personne qui entrera en retraite d'ici 2 ans ou déjà à la retraite depuis moins de 2 ans.



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 160 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfgc.fr

grandest.mutualite.fr