MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Carsat Retraite & Santé au travail Midi-Pyrénées

RENCONTRE SANTÉ



BIENVENUE À LA RETRAITE !

Du 23 au 24 novembre 2026

- Stage de deux jours de 9h à 16h30
- **Villefranche-de-Rouergue**
  Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires

Villefranche de Rouergue

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ars



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 Midi-Pyrénées**, 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, connaitre 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)

Atelier - Les droits sociaux
Au cours de cet atelier, les participants pourront mieux comprendre leurs droits sociaux et les dispositifs permettant d'accompagner les retraités. Quels sont les droits ? Comment y avoir accès ? Vers qui se tourner pour être accompagné dans les démarches ?

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 personne de plus de 60 ans*

Après-midi :

Atelier - Nouveaux besoins liés à l'habitat (animé par une 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 à **Villefranche-de-Rouerge:**

- **Lundi 23 novembre** de 9h à 16h30
- **Mardi 24 novembre** de 9h30 à 16h30

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 65 65 16 41 *(les lundis, mardis et mercredi : 8h15-12h15/13h30-17h30, les mercredis et vendredis : 8h15 à 12h15)*

Retrouvez toutes nos actions et plus sur
occitanie.mutualite.fr

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.