



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Limoges, le 26 mai 2021

## Guéret (23) : "En route pour la retraite" Un programme de prévention pour une transition en douceur

Attendue avec empressement pour certains, redoutée par d'autres, la retraite est dans tous les cas, une étape cruciale dans une vie. La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine propose aux jeunes et futurs retraités de franchir ce cap dans les meilleures conditions.

Activité intellectuelle, rythme et horaires, habitudes de vie, pouvoir d'achat, relations sociales... Une fois à la retraite, le quotidien change radicalement. Cette perspective peut générer de nombreuses questions, voire quelques inquiétudes. Le programme « En route pour la retraite » est organisé par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine avec des experts en prévention, un psychologue et un représentant de la vie associative locale. Sur une journée, il permet à chacun de s'exprimer sans tabous, de s'informer et de repartir avec conseils et astuces.

Le programme s'organise en trois séquences. La première permet d'échanger collectivement sur le sujet de la retraite et de ses représentations. Elle comprend également une séance pratique avec le calendrier et la liste de toutes les démarches à effectuer. Le deuxième temps est dédié aux questions de santé, au bien-être ainsi qu'aux loisirs. Et la dernière séquence aborde le lien social et l'engagement citoyen.

Organisé avec le soutien financier de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Creuse, ce programme d'une journée est ouvert gratuitement, sur inscription, à tous les futurs et jeunes retraités. Deux dates sont proposées au choix, les 4 et 8 juin 2021.

[Pour plus d'information sur le programme](#)

► **EN ROUTE POUR LA RETRAITE**

**Le vendredi 4 juin 2021 de 9h30 à 17h**

**ou le mardi 8 juin 2021 de 9h30 à 17h**

**Mutualité Française Limousine, 1 rue Charles Chareille à GUÉRET**

**Gratuit sur inscription : 06 86 82 48 74 ou par mail : [geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:geraldine.janoueix@n.aquitaine.mutualite.fr)**

**À propos de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine**

Présidée par Jean-Louis Jayat, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine est l'instance de représentation, de coordination et de promotion du mouvement mutualiste dans la région. Elle fédère près de 200 mutuelles santé qui, ensemble, protègent près de 3 millions de néo-Aquitains (1 personne sur 2).

Aux côtés de plus de 310 services de soins et d'accompagnement mutualistes (centres de santé, centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées...), elle joue un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires.

Elle est également le 1<sup>er</sup> acteur privé de prévention santé avec près de 400 actions menées en 2020 en Aquitaine, Poitou-Charentes et Limousin au profit de 39 000 bénéficiaires, adhérents des mutuelles, usagers des établissements mutualistes et grand public.

Plus d'infos sur [www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr) - [@MutNouvelleAquitaine](https://twitter.com/MutNouvelleAquitaine)

**Contact Presse :** Marcia Régeard au 06 76 50 41 15

**Contact Prévention :** Géraldine Janoueix au 06 86 82 48 74