



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
GUADELOUPE

# RENCONTRE SANTÉ BIEN VIEILLIR

## En route pour *la retraite !*



du **Mardi 18**  
au **Vendredi 21 Mai 2021**  
en visioconférence

### AU PROGRAMME

4 ateliers obligatoires sont proposés  
aux dates suivantes :

1

**Formation à l'utilisation de l'application ZOOM**  
Mardi 18 Mai 2021 à 10h

2

**Aborder sereinement la retraite**  
Mercredi 19 Mai 2021 de 9h à 11h

Intervention de :

- Gériatre
- Animatrice d'Activité Physique Adaptée

3

**Préserver son capital santé**  
Jeudi 20 Mai 2021 de 9h à 11h

Intervention de :

- Psychologue
- Diététicienne

4

**Favoriser la continuité du lien social et l'engagement citoyen**  
Vendredi 21 Mai 2021 de 8h30 à 11h30

Intervention de :

- Notaire



#RDVbienvieillir

#### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Préparer sereinement le passage de la vie active à la retraite
- Identifier les changements liés à la retraite
- Concevoir sa retraite comme un nouveau départ et mettre en perspective un projet de vie durant ce nouveau temps libre
- Vivre sa retraite pleinement et positivement avec un projet de retraite

#### Les partenaires :



MUTUALITÉ FRANÇAISE  
DE GUADELOUPE  
0590.90.35.91  
accueil@mutualiteguadeloupe.fr  
39, Imm.BDAF  
Boulevard Légitimus  
97110 POINTE-A-PITRE