

Maintenir le lien et randonnette

Club Santé Séniors

De quoi s'agit-il ?

L'entrée à la retraite est une période entraînant de nombreux changements : changements de rythme de vie, nouveaux repères, nouveaux projets, nouvelles envies ou alors repli sur soi, perte d'activité sociale...

Des instances internationales comme l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) insistent sur les effets bénéfiques du maintien d'une activité physique et mentale et d'une insertion dans la société une fois la retraite commencée.

En effet rester actif permet « d'échapper à la solitude, au désœuvrement, d'avoir des horaires réguliers, de continuer à faire partie de réseaux de sociabilité, de se considérer toujours comme un membre à part entière de la société ».

De manière très innovante et en avance sur son temps, MGEN propose depuis plus de 60 ans un service aux adhérents retraités leur permettant de trouver ou de maintenir une place sociale importante dans leur vie et dans la vie de la mutuelle. MGEN, par ses sections, propose à ses adhérents retraités de bénéficier d'un service : les Clubs Santé Séniors.

Les Clubs Santé Séniors proposent depuis de nombreuses années des activités diverses et variées, le moyen également de s'engager pour le collectif au niveau départemental.



Et dans mon département ?

Parmi l'ensemble des activités du Club Santé Séniors de l'Eure, nous avons celle nommée « Maintenir le lien ». Les bénévoles accompagnent nos adhérents ne pouvant peu ou plus se déplacer pour favoriser les interactions et le lien social.



Ils organisent également des « randonnettes » :

- Parcours de balades adaptées comportant des points pour s'asseoir et se reposer.
- Des après-midis de rencontres conviviales/culturelles (mini-golf, serre tropicale, expos, jardins ...)
- Le repas de fin d'année de l'activité « Maintenir le Lien » s'est déroulé le 26 juin au restaurant Grill'Art de l'ESAT de Saint Sébastien de Morsent.



MGEN. Première mutuelle des agents du service public

Retrouvez l'actualité sur les pages MGEN Normandes

MGEN
Calvados

MGEN
Eure

MGEN
Manche

MGEN
Orne

MGEN
Seine-
Maritime

