ETE INDIEN

Communiqué de presse – 17/09/2026

Parcours « Bienvenue à la Retraite »

Bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? Ce parcours est fait pour vous ! Pour les seniors de la commune de Gray et alentours

Virginie, sophrologue au sein du collectif Eté Indien, sera présente **les mardis 03, 10, 17, 24 novembre prochains dans la commune de Gray, CCAS, 10 Bis Rue Moïse Levy de 9h30 à 11h30** pour animer le parcours « Bienvenue à la Retraite ».

Durant ce cycle de 4 séances organisées en petit groupe, l'intervenante experte en prévention accompagnera la réflexion des participants et leur donnera les clés d'une retraite sereine et active. L'occasion que chacun puisse partager son expérience aux côtés d'autres retraités, et d'échanger autour de divers sujets comme les projets de vie, la santé, les droits sociaux, la budgétisation, ou encore les activités et loisirs.

Ces ateliers sont **totalement gratuits** car financés par la CARSAT Bourgogne Franche Comté, en partenariat avec Eté Indien (acteur de la prévention santé chez les publics seniors grâce à l'activité physique adaptée) et l'Espace Solidarités Famille.

Conditions d'inscription : Être retraité depuis peu ou futur retraité (+/- 4 ans). Contactez Été Indien pour plus d'informations ou pour vous inscrire au 03 10 93 06 60 ou à l'adresse groupe@ete-indien-editions.fr

Contact presse

Anaïs COSTA, Cheffe de Projet Opérationnel chez Eté Indien
Téléphone : +33 (0)7 57 81 26 66
Email : anais@ete-indien-editions.fr
4 rue Henri Renaudin – 08000 Charleville-Mézières

Eté Indien : Activité physique adaptée pour les "jeunes" de 55 ans et +

Eté Indien a vu le jour en 2017 avec une mission : **démocratiser l'Activité Physique Adaptée (APA)** pour les publics seniors (55 ans et +). Notre quotidien, partout en France, est d'**accompagner des personnes sédentaires et isolées** sur des durées de 3 à 12 mois pour réintégrer l'activité physique dans leur quotidien, lever les freins physiques et psychologiques, ainsi que les rendre acteurs de leur santé.

L'objectif est, bien sûr, d'améliorer les capacités physiques et le bien-être des personnes mais aussi **leur donner envie de poursuivre** l'activité physique. Pour plus d'informations : **www.ete-indien-editions.fr**