

Vous êtes adhérent(e) mutualiste et vous savez que la Mutualité française est un mouvement d'utilité sociale qui occupe une place prépondérante dans le domaine de la santé et de la protection sociale.

En Auvergne-Rhône-Alpes, la Mutualité représente 227 mutuelles affiliées et 4,2 millions de personnes protégées.



Faire en sorte que chacun puisse devenir acteur de sa santé, tel est l'objectif poursuivi par les actions du service Prévention et Promotion de la Santé.



#Rencontresanté

Inscription
OBLIGATOIRE

Votre contact :
Aurélia Plénet
Chargée de projets

Tél. 06 34 45 52 31
a.plenet@mfar.fr



LA PENICHE

2 promenade Robert Schuman
26600 TAIN L'HERMITAGE

Accès

LA PÉNICHE® ALL YOUR EVENTS est située sur les berges du Rhône, parallèle à l'avenue du Président Roosevelt et à proximité du camping Municipal de Tain l'Hermitage.



**RENCONTRE
SANTÉ**

**Abordez et vivez
votre retraite
en forme**



JEUDI 21 OCTOBRE 2021

9h-17h

LA PENICHE

à Tain l'Hermitage (26)

Vous avez pris votre retraite depuis peu
ou vous allez la prendre prochainement.
Vous avez des envies, des projets,
des questions plein la tête :

*Comment conserver
la forme ?*

*Comment éviter
la solitude ?*



*Comment occuper
son temps libre ?*

*Comment garder le
contact avec les autres ?*



Comment vieillir bien ?

*Comment faire profiter
de son expérience ?*

En liaison avec votre mutuelle,
le service Prévention et Promotion de la Santé
de la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
vous invite à une journée de réflexion et d'information
pour préparer votre nouveau projet de vie.

Un programme **SUR MESURE**

09h00
Accueil des participants

09h30
Présentation de la journée

10h00
Atelier d'expression autour des
représentations liées au passage à la retraite,
animé par le Service Prévention et Promotion
de la Santé et Solange Vialle (Psychologue)

12h15
Cocktail de saison et déjeuner

14h15
Liens sociaux et engagement citoyen. Comment
préserver le plaisir du bénévolat ?

15h00
Parcours training et athlétique au bord du
Rhône avec Gael Gouma, (Coach Athlé Santé)

17h00
Fin de la journée



Bulletin d'inscription À retourner avant le **11/10/2021**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

votre mutuelle

Participera à la journée du **21/10/2021**
Participation au déjeuner : **10 €**

À la retraite depuis :

À la retraite à compter de :

Date et signature :

Merci de renvoyer votre inscription et
votre chèque (libellé à l'ordre de la Mutualité
française Auvergne-Rhône-Alpes à :

Service Prévention et Promotion de la Santé
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
Le Capitole, 44 avenue Victor Hugo
26000 VALENCE

Tél. **06 34 45 52 31**
Mail : **a.plenet@mfarafra.fr**

