

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**  
Responsable Activité

[a.plenet@mfara.fr](mailto:a.plenet@mfara.fr)



**MAISON M. CHAPOUTIER**  
18, avenue du Docteur Paul  
Durand  
**26600 TAIN L'HERMITAGE**

Accès

Maison M. CHAPOUTIER située le long de la  
Nationale 7  
Sortie 13 "Tain l'Hermitage" depuis l'A7



**RENCONTRE  
SANTÉ**

**Abordez et vivez  
votre retraite  
en forme**



**MARDI 28 JUN 2022**  
9h-17h

**MAISON M. CHAPOUTIER**

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)**

**12h30**

Déjeuner au **Marius Bistro** (restaurant bistrannique)

**14h15**

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

**15h15**

Découverte du Macadam Training avec **Guy Costechareyre (Coach Athlé Santé)**

**17h00**

Fin de la journée



## Bulletin d'inscription

À retourner avant le **17/06/2022**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

Courriel : .....

votre mutuelle

Participera à la journée du **28/06/2022**

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

Mail : [a.plenet@mfar.fr](mailto:a.plenet@mfar.fr)

