

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 Plenet**  
Responsable Activité

**a.plenet@mfara.fr**  
**06 34 45 52 31**



**DOMAINE LA  
GENTILHOMMIERE**  
635 rue Emile Glaizal  
**07290 SATILLIEU**

**Accès**

A 1,1 km du centre de Satillieu.  
Parking sur place.



**Abordez et vivez  
votre retraite  
*en forme***



**MERCREDI 19 OCTOBRE 2022**

9h30 - 17h

**DOMAINE LA  
GENTILHOMMIERE**

**à Satillieu (07)**

FNMF - organisme régi par le code de la Mutualité. Janvier 2020. Création graphique : Frédéric Bay - designer. Illustrations © Alchiméo

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**

**Mercredi 19 octobre 2022**

**09h30**

Accueil des participants

**09h45**

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

**14h15**

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

**15h30**

Initiation aux techniques de Bien-être et de détente avec **Corinne COMBE (Professeure de Yoga)**

**17h00**

Fin de la journée



## Un programme **POUR ALLER PLUS LOIN**

**3 ateliers « Vieillir en accord avec soi »** à Satillieu  
(lieu à préciser)

**Jeudi 10 novembre 2022 – 14h30-16h30**

Découverte des plantes aromatiques et sauvages avec LE JARDIN DES SAUTONS

**Jeudi 17 novembre 2022 – 14h30-16h30**

Initiation à la pratique du Yoga avec Corinne COMBE (Professeure de Yoga)

**Jeudi 1er décembre 2022 – 14h30-16h30**

Initiation à la vannerie avec Catherine GEY (Osiéricultrice - Vannière).

**Inscription :**

**Aurélia Plénet**  
Responsable Activité

**a.plenet@mfara.fr**  
**06 34 45 52 31**