

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

GRATUIT
Inscription
OBLIGATOIRE

Votre contact :
Aurélia Plénet
Responsable Activité

a.plenet@mfar.fr
06 34 45 52 31



DOMAINE LA GENTILHOMMIERE
635 rue Emile Glaizal
07290 SATILLIEU

Accès

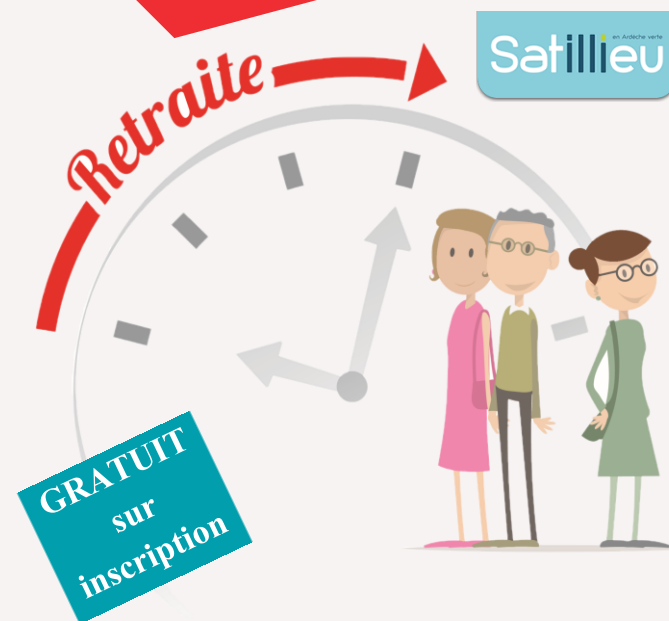
A 1,1 km du centre de Satillieu.
Parking sur place.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**Abordez et vivez
votre retraite
en forme**

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



JEUDI 30 MARS 2023
9h30 - 17h

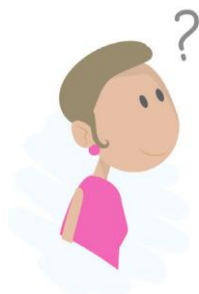
DOMAINE LA GENTILHOMMIERE

à Satillieu (07)

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**

Judi 30 mars 2023

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

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

15h45

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

17h00

Fin de la journée



Un programme **POUR ALLER PLUS LOIN**

3 ateliers « Vieillir en accord avec soi, en accord avec la nature » à Satillieu (lieux à préciser)

Judi 27 avril 2023 – 14h30-16h30

Découverte de la sophrologie en forêt avec Brigitte Blancart (Sophrologue)

Judi 4 mai 2023 – 9h30-11h30

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

Judi 17 mai 2023 – 14h30-16h30

Approfondissement de la sophrologie en forêt avec Brigitte Blancart (Sophrologue)

GRATUIT

Inscription obligatoire :

Aurélia Plénet
Responsable d'Activité

a.plenet@mfar.fr
06 34 45 52 31