

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 d'Activité

a.plenet@mfara.fr



**RESTAURANT CHEZ LE
PER'GRAS**

90 Chemin de la Bastille
38700 LA TRONCHE

Accès

Accès par le téléphérique à 250 m de la
gare
supérieure

Accès routiers : depuis la mairie de la
Tronche

Distance kilométrique de Grenoble: 3km



Abordez et vivez
votre retraite
en forme

GRATUIT
sur
inscription



MARDI 4 AVRIL 2023

9h-17h

RESTAURANT CHEZ LE PER'GRAS

à La Tronche (38)

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

Montée en téléphérique

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 Maud Reynaud
(Psychologue)**

12h30

Déjeuner

14h15

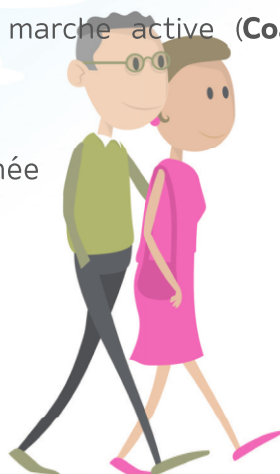
Liens sociaux et engagement citoyen.
Comment préserver le plaisir du bénévolat ?

15h15

Parcours de marche active (**Coach Athlé
Santé**)

17h00

Fin de la journée



Un programme **POUR ALLER PLUS LOIN**

Successivement à cette journée du **4 avril
2023**,

3 demi-journées « *Vieillir en accord avec soi* »

seront proposées sur l'année 2023 (*lieux à
préciser*).

Ces 3 demi-journées seront coconstruites
avec les participants de la journée du 4 avril.

GRATUIT

Inscription obligatoire :

Aurélia Plénet

Responsable d'Activité

a.plenet@mfar.fr

06 34 45 52 31



Avec le soutien financier :