

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 plus de 200 mutuelles santé et 4,4 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 PLENET

Responsable d'activité

Tél. 06 34 45 52 31

a.plenet@mfara.fr



CHATEAU DE LIVIERS

260 Allée du château
07000 LYAS

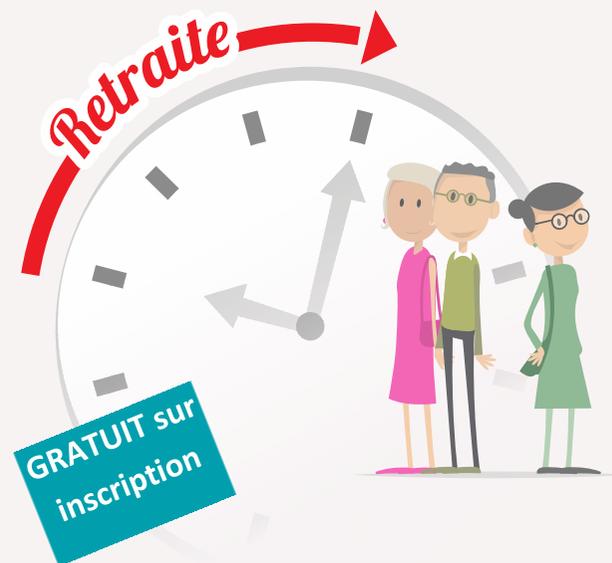
Accès

De Privas, suivre D2 en direction de Lyas
Parking sur place.
Coordonnées GPS : 44.753415, 4.578484

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



**Abordez et vivez
votre retraite
en forme**



JEUDI 29 JUIN 2023

9h30-17h

CHATEAU DE LIVIERS

à LYAS (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**

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

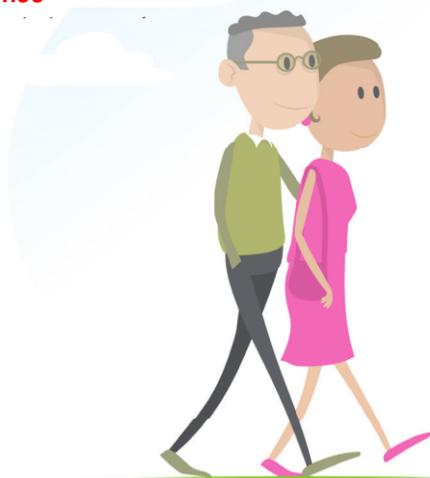
14h15

Bien-être du dos et techniques d'automassage avec
Anne-Line Thevenoux

15h45

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

17h00



Un programme **POUR ALLER PLUS LOIN**

3 ateliers successifs

*« Vieillir en accord avec soi, en accord avec la
nature »*

à Privas et ses environs
(Lieux exacts communiqués lors de l'inscription)

Mardi 19 septembre 2023 – 10h-12h

Sophro-balade avec Brigitte Moutté (Sophrologue)

Mardi 26 septembre 2023 – 14h-16h

Découverte des plantes et leurs usages avec Sarah Battistini
(Botaniste et naturopathe)

Mardi 3 octobre 2023 – 10h-12h

Sophro-balade avec Brigitte Moutté (Sophrologue)

GRATUIT

Inscription obligatoire :

Aurélia Plénet

Responsable d'Activité

a.plenet@mfara.fr

06 34 45 52 31