

Aalée

Le plein d'activités pour les seniors



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Ma retraite en santé

Un parcours prévention pour prendre du temps pour soi et cultiver sa santé !



© Alchiméo

Ciné-débat santé

Mardi 11 octobre 2022 de 14h00 à 17h00 à Miribel

Journée sur le passage à la retraite

Lundi 17 octobre 2022 de 9h30 à 17h30 à Sainte-Croix

Atelier santé de 4 séances

Jeudi 20 octobre 2022 de 13h30 à 16h30 à Thil,
Jeudis 10, 17 et 24 novembre 2022 de 14h00 à 16h00 à Miribel

GRATUIT | Places limitées

Inscription obligatoire et renseignements :

Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

<https://ara.mutualite.fr/evenements/> | N° Port. 06 22 80 11 87

Réservé aux personnes de plus de 60 ans.

Animé par des experts du bien vieillir (psychologue, éducateur sportif, moniteur de randonnée, conteuse, infirmière du sommeil, diététicienne, sophrologue et service prévention et promotion de la santé de la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes).



Ma retraite en santé

Un parcours prévention pour prendre du temps pour soi et cultiver sa santé !



Ciné-débat santé

Mardi 11 octobre 2022 de 14h00 à 17h00

au Cinéma L'Allégo - Place de la République 01700 Miribel

Nous vous invitons à la projection du film « Joyeuse retraite ! » de Fabrice Bracq suivie d'un débat sur le « Vieillir bien » avec une psychologue pour aborder les années qui se présentent, votre place dans la société, les conseils pour une bonne santé, cette nouvelle vie qui s'offre à vous... Rejoignez-nous !

Intervenants : psychologue, chargée de prévention de la MfARA*

Journée sur le passage à la retraite

Lundi 17 octobre 2022 de 9h30 à 17h30

Au Domaine de Sainte-Croix – 80 Allée du Château 01120 Sainte-Croix

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Vous serez prochainement à la retraite ou vous êtes à la retraite depuis peu ? Cette journée conviviale est pour vous !

Trois ateliers sont proposés pour :

- Aborder sereinement la retraite,
- Préserver votre capital santé en vous initiant à une activité physique,
- Favoriser la continuité du lien social et l'engagement citoyen.

Intervenants : psychologue, éducateur sportif de la Plateforme Sport Santé de l'Ain, élu bénévole, chargée de prévention de la MfARA

Atelier santé de 4 séances



Séance 1 : « Des contes et des contrées »

Jeudi 20 octobre 2022 de 13h30 à 16h30 à Thil (lieu précis communiqué au moment de l'inscription)

Vous souhaitez profiter d'un circuit de marche, tout en bénéficiant de « contes et d'histoires » sur le patrimoine local, un circuit d'environ 5 km vous est proposé.

Intervenants : moniteur de randonnée de la Fédération Française de Randonnée de l'Ain, conteuse professionnelle, chargée de prévention de la MfARA



Séance 2 : « Dormir en toute sérénité »

Jeudi 10 novembre 2022 de 14h00 à 16h00 au Centre socio-culturel – 17 rue Joseph Carré 01700 Miribel

Venez échanger sur les mécanismes du sommeil et ses effets sur la santé et découvrir des alternatives pour mieux dormir et s'initier à des pratiques en vue de favoriser un sommeil de meilleure qualité.

Intervenants : infirmière du sommeil d'ABC Sommeil, chargée de prévention de la MfARA



Séance 3 : « Autour des plats »

Jeudi 17 novembre 2022 de 14h00 à 16h00 au Centre socio-culturel – 17 rue Joseph Carré 01700 Miribel

Vous souhaitez trouver le juste équilibre entre les besoins alimentaires liés à l'âge associés à la notion de plaisir, cette séance abordera les changements, en termes de rythme, sur l'alimentation induits par le passage à la retraite.

Intervenants : diététicienne, chargée de prévention de la MfARA



Séance 4 : « Technique et outils de régulation du stress »

Jeudi 24 novembre 2022 de 14h00 à 16h00 au Centre socio-culturel – 17 rue Joseph Carré 01700 Miribel

Vous souhaitez expérimenter les pratiques de base de la sophrologie (conscience corporelle, respiration et visualisation) pour un mieux-être, cette séance abordera les mécanismes du stress et ses conséquences sur la santé. Elle vous permettra de découvrir des outils concrets, efficaces et facilement adaptables au quotidien.

Intervenants : sophrologue du centre de Gestion du Stress de l'Ain, chargée de prévention de la MfARA

Azalée

Le plein d'activités pour les seniors



Ce parcours prévention est réalisé avec le soutien financier de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) et du Département de l'Ain qui déploie en proximité la politique en faveur des seniors.

GRATUIT | Places limitées

Inscription obligatoire et renseignements :
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

<https://ara.mutualite.fr/evenements/>

N° Port. 06 22 80 11 87

