

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 Plénet
Responsable Activité

a.plenet@mfa.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)

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 d'Activité

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