

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.

Illustrations © Alchiméo / Photos © DR

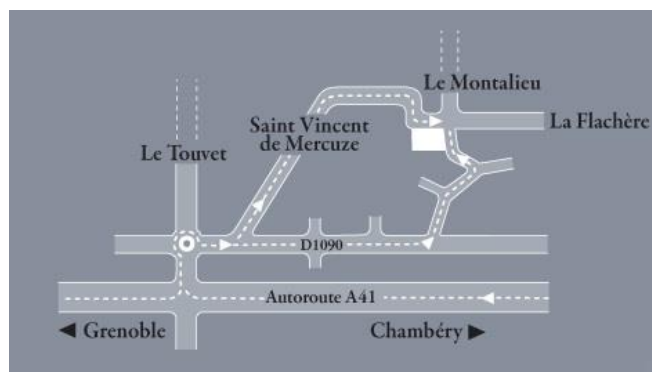


**Inscription obligatoire
et renseignements :**

Service prévention et promotion de la santé
Marie CRETIEN m.cretien@mfara.fr
N° Tél. 04 76 12 19 88



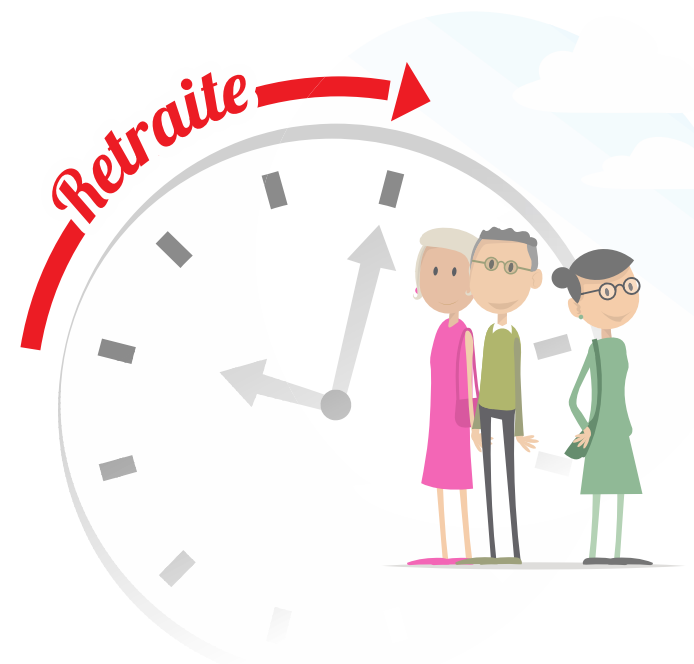
Château du Montalieu
44 Chemin du château
Le Montalieu
38660 Saint-Vincent-de-Mercuze



Avec le soutien de la **CNSA** dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère



**Abordez et vivez
votre retraite en forme !**



Mardi 27 novembre 2018
de 09h à 17h

Château du Montalieu
Saint-Vincent-de-Mercuze

Une journée

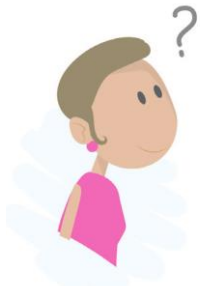
faite pour vous !

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 ?**



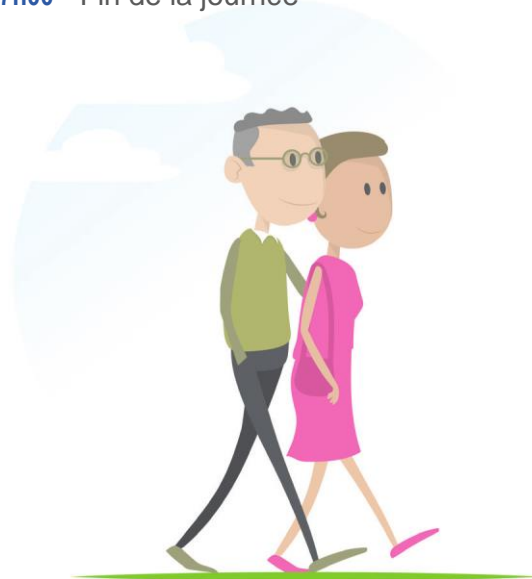
**Comment
bien vieillir ?**

**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

- 9h00 Accueil des participants
- 9h30 Présentation de la journée
- 10h00 Ateliers centrés sur l'expression et l'écoute
de chacun, animés par le **Service
Prévention et Promotion de la Santé**
- 12h00 Cocktail de saison
- 12h30 Déjeuner
- 14h15 Présentation et initiation au Qi Gong avec
Marie Joseph Augoyard, formatrice Qi
Gong
- 15h00 « La retraite : passage à vivre au risque
du passage à vide ? » animé par **Mireille
Trouilloud**, psychologue clinicienne
- 17h00 Fin de la journée



Bulletin d'inscription

À retourner avant le **20/11/2018**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Votre mutuelle

Participera à la journée du **27 novembre 2018**
Participation au déjeuner : 10 €

À la retraite depuis :

À la retraite à compter de :

Date et signature :

Merci de renvoyer votre inscription et
votre chèque (libellé à l'ordre de la Mutualité
française Auvergne-Rhône-Alpes) à :

Service Prévention et Promotion de la Santé
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
Immeuble Open 6 / 158 avenue Thiers
69006 Lyon

Tél. **04 78 41 22 50**
Mail : **contact_prevention@mfara.fr**

