

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

Accueil des participants

09h30

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)

12h15

Cocktail de saison et déjeuner

14h15

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

15h00

Parcours training et athlétique au bord du
Rhône avec Gael Gouma, (Coach Athlé Santé)

17h00

Fin de la journée



Bulletin d'inscription
À retourner avant le 11/10/2021

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Courriel :

votre mutuelle

Participera à la journée du **21/10/2021**

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
Le Capitole, 44 avenue Victor Hugo
26000 VALENCE

Tél. **06 34 45 52 31**
Mail : **a.plenet@mfarafra.fr**

