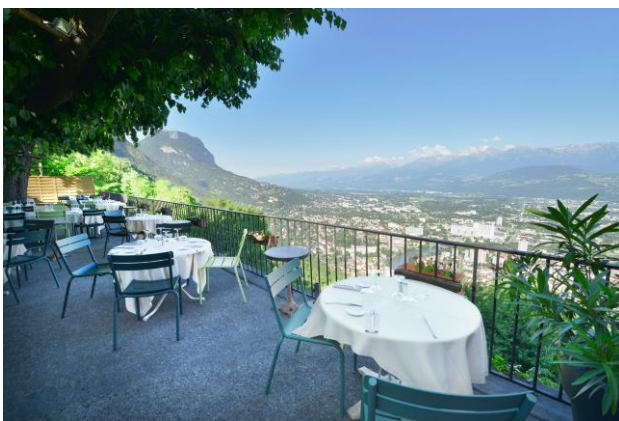


La Mutualité française est un mouvement d'utilité sociale qui occupe une place prépondérante dans le domaine de la santé et de la protection sociale.

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](mailto:m.cretien@mfara.fr)  
N° Tél. 04 76 12 19 88



**Restaurant Chez le Per'Gras**  
90 Chemin de la Bastille  
38700 La Tronche

**Accès**

Depuis Grenoble, on accède au restaurant **Chez le Per'GRAS** soit depuis le téléphérique, soit par la route de la Bastille depuis la mairie de La Tronche.

Pour vous faciliter l'accès, nous avons réservé des trajets aller/retour en téléphérique. Rendez-vous à 8h30 au pied du téléphérique de Grenoble (Quai Stéphane Jay).

Merci de nous indiquer dans le bulletin d'inscription si vous souhaitez monter en téléphérique ou par vos propres moyens.

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.

Avec le soutien de la



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



**Vend. 24 mai 2019**  
de 9h à 17h

**Restaurant Chez le Per'Gras**  
La Tronche

# Une journée

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 ?*



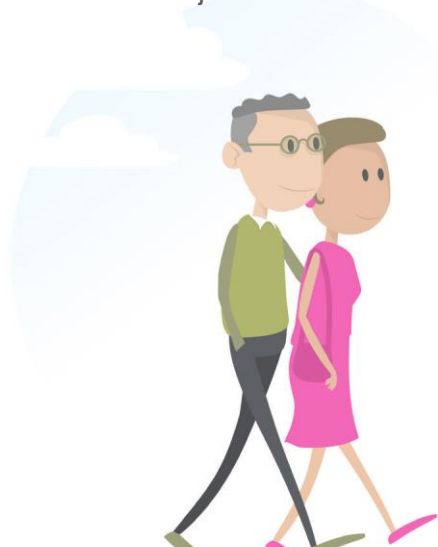
*Comment faire profiter  
de son expérience ?*

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.

# faite pour vous !

## 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 à la marche  
nordique avec **Noé Musso, Coach  
Athlé Santé**
- 15h00 « La retraite : passage à vivre au risque  
du passage à vide ? » animé par **Pascale  
Yniesta, psychologue clinicienne**
- 17h00 Fin de la journée



## Bulletin d'inscription

À retourner avant le 16 mai 2019

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Courriel : .....

Votre mutuelle

Participera à la journée du  
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@mfar.fr](mailto:contact_prevention@mfar.fr)