

**V**ous 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.

Illustrations © Alchiméo / Photos © DR



**Inscription obligatoire  
et renseignements :**

**Eve Cauquil**  
[e.cauquil@mfara.fr](mailto:e.cauquil@mfara.fr)  
N° Tél. 06 46 79 23 69



**Les Balcons du lac d'Annecy**  
1487 Route de Cessenaz  
74320 Sevrier

### Accès

Latitude : 45.838906  
Longitude : 6.141572

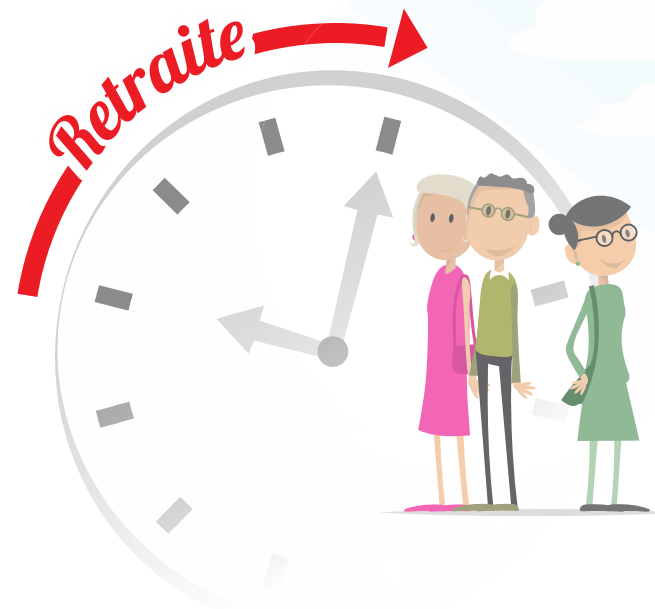
**Train / Bus :**  
Gare TGV d'Annecy (8 km)

### Voiture :

Depuis Annecy : A41 sortie Annecy centre (n°16) en direction d'Albertville. Traverser le village de Sevrier (RD 508). À Sevrier centre, après l'office de tourisme et la Poste, tourner à droite au rond-point direction Col de Leschaux. Continuer 3 km (suivre les panneaux bleus) et le village vacances se trouve en contrebas à gauche.



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



**Lundi 08 avril 2019**  
**de 09h à 17h**

**Les Balcons du lac d'Annecy**  
Sevrier

# 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 ?*

?



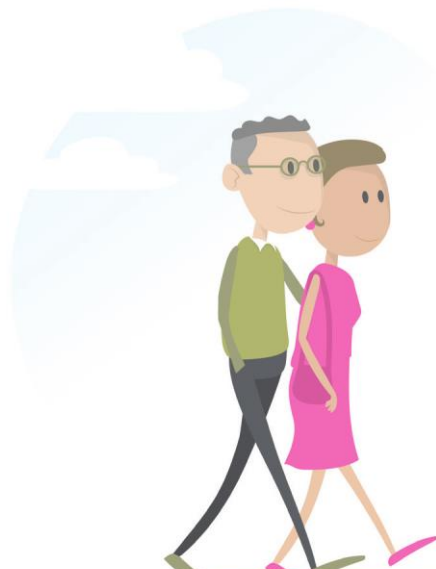
*Comment faire profiter  
de son expérience ?*

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** Atelier d'expression autour des  
représentations liées au passage à la  
retraite, animé par le **Service Prévention  
et Promotion de la Santé**
- 12h15** Déjeuner
- 14h00** Présentation et initiation à la marche  
nordique avec **Virginie Villaret,**  
Instructrice de marche nordique
- 15h00** « La retraite : un changement global »  
animé par **Alice Roisin,** psychologue
- 17h00** Fin de la journée



## Bulletin d'inscription

**À retourner avant le 28 mars 2019**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Courriel : .....

Votre mutuelle

Participera à la journée du **Lundi 08 avril 2019**

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  
21 avenue de cran 74000 Annecy

Tél. **06 46 79 23 69**  
Mail : **e.cauquil@mfar.fr**