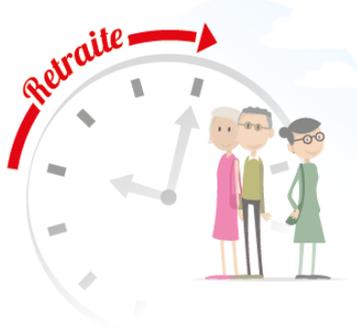




**Abordez et vivez
votre retraite en forme !**



Vend. 14 septembre 2018
de 9h à 17h

Restaurant Chez Le Per'GRAS
La Tronche

Vous avez pris votre retraite depuis peu ou vous allez la prendre prochainement ; venez prendre le temps d'y penser et de vous y préparer.

La journée débutera par un temps d'échanges autour des envies et des réticences liées à ce passage de la retraite. Après le déjeuner convivial de midi, une initiation à la marche nordique est proposée afin de mettre en jambes les participants. Enfin, la journée se clôture par une réflexion avec une psychologue autour du passage vers cette nouvelle vie, en lien avec le temps d'animation du matin.

Cette journée a pour vocation d'accompagner les adhérents mutualistes dans cette transition entre deux longues périodes de vie très différenciées de par le statut social, les modes de vie, les relations sociales, la place au sein de la famille et les revenus, le tout dans un cadre agréable et convivial.



**Inscription obligatoire
et renseignements :**

Service Prévention & Promotion de la Santé
Marie Crétien : m.cretien@mfara.fr

N° Tél. 04 76 12 19 88



Restaurant Chez Le Per'GRAS
90 chemin de la Bastille
38700 La Tronche

Participation au repas 10 €

*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*