



RENCONTRE SANTÉ 2026




***Ma santé mentale, mon bien-être,
c'est aussi à moi d'en prendre soin !***




MARDI 2 JUIN 2026

10h - 15h30



Restaurant Le Tahiti
2350 Route des Balmes - Romans sur Isère



Réservée aux plus de 60 ans
Participation : 7€ - Sur inscription - Places limitées



***Ma santé mentale, mon bien-être,
c'est aussi à moi d'en prendre soin !***

PROGRAMME

10h : Accueil

10h30 : Les dimensions du bien-être : des repères scientifiques aux petits leviers du quotidien avec Alice Coste, psychologue, psychologie positive

11h45 : Déjeuner - Palabres à table !

Entrée * Plat Unique * Café gourmand

13h30 : Cultivons notre équilibre pour favoriser notre bien-être avec Aurélia Plénet, responsable activité prévention et promotion de la santé

14h30 : Initiation à la danse - une activité plaisir contagieuse à la portée de tous avec Brice Guibert, professeur de danse

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Par chèque à l'ordre de la MfARA (7€ / personne)

en précisant sur papier libre les noms, prénoms et numéros de téléphone des personnes à inscrire.

A adresser à : La Villa Boréa - Rue Descartes - 26100 Romans-sur-Isère

Avant le 22/05/2026 - Inscription validée à réception du règlement

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter

Aurélia PLENET de la MfARA : a.plenet@mfara.fr

Béatrice BERTRAND du Pôle Seniors - CCAS de Romans : 04 75 71 37 26