



Comment vous inscrire ?

C'est très simple, **inscrivez-vous** directement sur notre **site internet www.atoutagealsace.fr** ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**.

 **AtoutAgeAlsace**

EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR

www.pourbienvieillir.fr

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :



A
Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



**RESTEZ EN FORME
POUR BIEN VIVRE
VOTRE RETRAITE**

Retrouvez toutes nos actualités :
www.atoutagealsace.fr



Qui sommes-nous ?

L'association **Atout Age Alsace** regroupe les caisses de retraite du régime général (**CARSAT Alsace-Moselle**), agricole (**MSA Alsace**) et des collectivités locales (**CNRACL**).

Avec de nombreux **partenaires**, elle développe depuis près de 30 ans une politique de préservation de l'autonomie en faveur des **retraités** et propose des **actions collectives multithématiques** sur l'ensemble de la région Alsace.



Nos thématiques

Nos rendez-vous prévention sont disponibles en format **présentiel**  et **virtuel** 

 **Bienvenue à la retraite**  6 demi-journées de 2h 

Vous êtes bientôt à la retraite ou retraité depuis peu ? L'atelier Bienvenue à la retraite est fait pour vous !

 **Bouger pour rester actif**  5 séances de 1h à 1h30  
Délivrance d'un certificat médicale obligatoire

Découvrez des activités physiques encadrées par des personnes compétentes pour entretenir sa forme. Un tremplin pour poursuivre une activité physique !

 **Bien vieillir et Vitalité**  de 3 à 6 séances de 2h  

Prenez soin de vous et de votre santé en adoptant les bons réflexes du quotidien. Venez échanger en toute convivialité sur les thématiques qui vous intéressent : habitat, activité physique, projets, relations sociales, nutrition, ...

 **Prévention des chutes**  12 séances de 1h 
Délivrance d'un certificat médicale obligatoire

Vous avez déjà chuté ou avez peur de chuter ? Venez travailler votre équilibre à votre rythme, encadré par un professionnel formé et abordez vos déplacements en toute sécurité.

 **Mieux vivre son logement**  3 séances de 2h30 

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement, être informé sur les financements possible, visite du logement témoin mobile.

 **Cap bien-être**  4 séances de 2h45 

Mobilisez vos compétences pour gérer son stress et ses émotions face aux épreuves de la vie quotidienne

 **Du peps pour ma mémoire**  de 6 à 7 séances de 1h30 

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités de la vie quotidienne.

 **Plaisirs de la table**  6 séances de 2h   6 séances de 1h30 

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire tout en enrichissant vos connaissances.

 **A l'aise sur le net**  5 séances de 2h  

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

 **Conduite & prévention routière**  1 journée 

Évaluez et actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route (théorie + pratique).

 **Bien dans sa tête à la retraite**  5 séances de 2h 

En avançant en âge, entretenez votre bien-être et votre confiance en vous par une meilleure connaissance de vos émotions.

 **Bien dormir : c'est possible !**  6 séances de 1h30 à 2h  

Mieux comprendre les mécanismes du sommeil : découvrez des outils et des techniques pour l'améliorer.

 **Bien sous la couette**  4 séances de 2h 

Mieux connaître son corps, et assumez vos transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous.

 **Bien être : relaxation et sophrologie**  5 séances de 1h30 à 2h  

Découvrez les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente.

 **Spectacle : vivre sa retraite avec humour**

 1/2 journée 

Spectacle humoristique retraçant les scènes de la vie quotidienne d'un couple de retraités avec ses petits tracas en matière de mémoire, de relation de couples ...

