

Bien vivre votre retraite

Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS

Informations, réflexions, échanges pour découvrir les clés du Bien Vieillir

Jeudi 17 novembre 2016 à 14h00

(lancement du cycle de 3 ateliers)

**Salle du Conseil Municipal - Mairie
1, Place de l'Hôtel de Ville à ERSTEIN**

Animés par une chargée de projets



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le Bien vieillir

Venez participer à 3 séances permettant d'optimiser sa santé au quotidien pour bien vivre sa retraite, en approfondissant les thématiques :

Bien dans sa tête : cultiver le lien social, la mémoire et améliorer son sommeil.

Bien dans son corps : alimentation, activité physique, équilibrer son alimentation et son activité physique.

Bien chez soi : sécuriser son logement et anticiper les changements.



Informations pratiques

- **Calendrier des séances :** Jeudi 17 novembre 2016
Jeudi 24 novembre 2016 de 14h00 à 16h00
Jeudi 01er décembre 2016
- **Participation pour l'ensemble du cycle :** Atelier gratuit sur inscription auprès de l'Association Atout Age Alsace

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

Secrétariat AAA :

☎ 03 89 20 79 43

Email :

msaservices@alsace.msa.fr

EN PARTENARIAT AVEC :



AG2R LA MONDIALE



Mutualia



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Votre Avantage Santé !

