

# Bien vivre votre retraite

## Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS

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

**Jeudi 24 novembre 2016 à 9h30**

*(lancement du cycle de 3 ateliers)*

**Local Associatif « LE CAP »  
Place des Diables Bleus  
à SAINT-AMARIN**

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 24 novembre 2016  
Jeudi 08 décembre 2016 de 9h30 à 12h00  
Jeudi 15 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 :



## ET AVEC LE SOUTIEN DE :



# Bien vivre votre retraite

## Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS



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

**Jeudi 24 novembre 2016 à 9h30**

*(lancement du cycle de 3 ateliers)*

**Local Associatif « LE CAP »  
Place des Diables Bleus  
à SAINT-AMARIN**

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 24 novembre 2016**  
**Jeudi 08 décembre 2016** de 9h30 à 12h00  
**Jeudi 15 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](mailto:msaservices@alsace.msa.fr)

## EN PARTENARIAT AVEC :



AG2R LA MONDIALE



## ET AVEC LE SOUTIEN DE :

