

# Bien vivre votre retraite

## Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS

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

Mardi 22 novembre 2016 à 14h00

Salle 2 - Mairie  
4, rue de l'Eglise à MUTZIG

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 : **Mardi 22 novembre 2016**  
**Mardi 29 novembre 2016 de 14h00 à 16h30**  
**Mardi 06 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 :



Votre Avantage Santé !