



Cycle d'ateliers

# Bien vieillir

## Lundi 02 octobre 2017 à 09h30

### (lancement du cycle de 3 ateliers)

### Maison du 3ème Âge

### 32 rue de Lattre de Tassigny à SCHILTIGHEIM

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



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 :**
- Séance 1 :** Lundi 02 octobre 2017 de 09h30 à 11h30
- Séance 2 :** Lundi 09 octobre 2017 de 09h30 à 11h30
- Séance 3 :** Lundi 16 octobre 2017 de 09h30 à 11h30

**Lieu :** Maison du 3ème Âge

32 rue de Lattre de Tassigny à SCHILTIGHEIM

**ACCES :** Bus ligne 4 Arrêt Maison Rouge ou Tram B Arrêt Futura Glacière

**Participation pour l'ensemble du cycle :** Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association Atout Age Alsace

**Contact et renseignements :**  
Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

