



Atout Age Alsace
Ensemble pour Bien Vieillir



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

Retrouvez toutes nos actualités :
www.atoutagealsace.fr



**POUR Bien
vieillir**



**l'assurance
retraite**



L'essentiel & plus encore



CNRACL
La retraite des fonctionnaires
territoriaux et hospitaliers

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  
La délivrance d'un certificat médical sera demandée

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 
La délivrance d'un certificat médical sera demandée

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



Danser pour rester actif

5 séances de 1h30

La délivrance d'un certificat médical sera demandée

Une manière douce et ludique de rester actif et en bonne santé, tout en s'amusant.



Du peps pour ma mémoire

de 6 à 11 séances de 1h30 à 2h

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

Evaluez et actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route (theorie +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 ...



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**.



EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR

www.pourbienvieillir.fr

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :

