

Au travers de leur politique d'action sociale, les caisses de retraite ont signé une convention "la retraite pour bien vieillir", formalisant l'offre commune interrégimes pour la prévention et la préservation de l'autonomie.

En Alsace, l'Association interrégime Atout Age Alsace (Carsat - MSA - Sécurité Sociale des Indépendants - CNRACL) et ses différents partenaires, mènent des actions diversifiées pour vous permettre de bien vivre votre retraite.

POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE, PARTICIPEZ À NOS DIFFÉRENTES ACTIONS

Pour connaître les manifestations qui se déroulent près de chez vous :

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR TOUTE L'ALSACE :

Atout Age Alsace :

03 89 20 79 43
atoutagealsace@gmail.com
www.atoutagealsace.fr

PROGRAMMATIONS :

www.carsat-alsacemoselle.fr
rubrique Santé/Social -> Bien Vieillir
-> Nos actions en cours

www.msa-alsace.fr
rubrique Actualités -> Ça se passe près de chez vous

www.camieg.fr
rubrique Actualités -> Actu près de chez vous -> Alsace

EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :

www.pourbienvieillir.fr
www.reponses-bien-vieillir.fr
www.lassuranceretraite.fr
www.groupe-msa-alsace.fr

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Conférences des financeurs 67 & 68



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien vivre votre retraite

RESTER EN FORME!



AVEC
L'ASSOCIATION



- ▶ DES FORUMS
- ▶ DES CONFÉRENCES
- ▶ DES ATELIERS COLLECTIFS DE PRÉVENTION

POUR UNE POLITIQUE DE PRÉVENTION ET D'ACTION SOCIALE AU SERVICE DES RETRAITÉS

En agissant sur les comportements des personnes et sur leur environnement, les actions collectives peuvent **contribuer à la prévention de la perte d'autonomie** tout au long de la retraite.

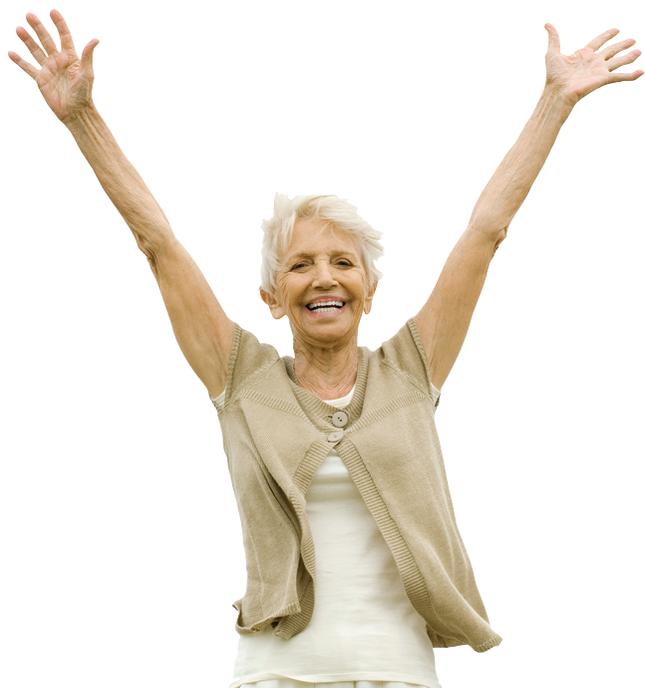
Des forums, des conférences et des ateliers de prévention pour **rester en forme** sont organisés par l'association Atout Age Alsace.

Une palette de thématiques est proposée sous forme d'ateliers, **à proximité de chez vous**.

Ces ateliers, composés de 12 à 15 participants, se déclinent en plusieurs **séances interactives**.

Informations, conseils, mises en situations pratiques font partie du programme délivré par des intervenants formés.

Le fil conducteur de ces actions : **rester en contact et avancer sereinement en âge.**



Thématiques du "Bien Vieillir"

Bienvenue à la retraite

Nouveaux retraités : vous vous posez des questions sur ce changement de vie (santé, logement, loisirs, projets...) ? Echangeons dans une ambiance conviviale pour démarrer votre retraite en toute sérénité !

Bouger pour rester actifs

Découvrez des activités physiques encadrées par des personnes compétentes pour entretenir sa forme. Un tremplin pour poursuivre une activité physique !

Bien vieillir et Vitalité

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 : nutrition, habitat, activité physique, projets, relations sociales,...

Prévention des chutes

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.

Du peps pour ma mémoire

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités de la vie quotidienne.

Plaisirs de la table

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire tout en enrichissant vos connaissances.

Mieux vivre son logement

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement.

A l'aise sur le net : du numérique pour les seniors

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

Bien dans sa tête à la retraite

En avançant en âge, entretenez votre bien-être et votre confiance en vous par une meilleure connaissance de vos émotions.

Bien sous la couette

Mieux connaître son corps, et assumez vos transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous.

Conduite & prévention routière

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

Bien être : relaxation et sophrologie

Découvrez les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente.

Spectacle : vivre sa retraite avec humour

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, de conduite automobile...

