

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

🕒 5 séances de 2h

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Conduite et prévention routière

🚗 🕒 stage de 1 jour 7h

Actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Bien sous la couette

👤 🕒 4 séances de 2h

Assumez vos transformations et mieux connaître son corps pour vivre des relations harmonieuses.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Spectacle : vivre sa retraite avec humour

🎭 🕒 ½ journée

Spectacle humoristique retraçant les tracas quotidiens d'un couple de retraités.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE, PARTICIPER À NOS DIFFÉRENTES ACTIONS

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR TOUTE L'ALSACE :

Atout Age Alsace : 03 89 20 79 43 - contact@atoutagealsace.fr

www.atoutagealsace.fr

EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien vivre votre retraite

CALENDRIER DES ACTIONS

RESTER EN

FORME!

HAUT-RHIN



▶ DES FORUMS

▶ DES CONFÉRENCES

▶ DES ATELIERS COLLECTIFS
DE PRÉVENTION

Thématiques du "Bien Vieillir"

Bienvenue à la retraite

 3 séances de 2h

Echangeons pour démarrer votre retraite en toute sérénité (projet, loisirs,...)

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Plaisir de la table

 6 séances de 2h

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

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Bien vieillir

 3 séances de 2h

Vitalité

 6 séances de 2h

Prenez soin de vous et de votre santé en échangeant collectivement sur la nutrition, les relations sociales...

Lieu	Réunion d'information	Dates de l'atelier
FERRETTE	Jeudi 09/04/2020 À 14h30	Les jeudis de 14h à 17h Du 30/04/2020 au 11/06/2020

Prévention des chutes

 10 séances de 1h

Venez travailler votre équilibre à votre rythme et abordez vos déplacements en toute sécurité.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Du Peps pour ma mémoire

 12 séances de 2h

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités quotidiennes.

Lieu	Conférence débat	Dates de l'atelier
BOLLWILLER	Mardi 07/04/2020 À 14h30	Les mardis de 9h à 11h30 Du 28/04/2020 au 07/07/2020

Bien dans sa tête a la retraite

 4 séances de 2h

Connaître vos émotions pour entretenir votre bien être et votre confiance.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Bouger pour rester actifs

 5 séances de 1h à 1h30

Testez une activité physique dans le but de la poursuivre et d'entretenir votre forme.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Mieux vivre son logement

 3 séances de 2h

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

Bien être : relaxation et sophrologie

 5 séances de 2h

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

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

