

**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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

**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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

**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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

**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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

**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](mailto:contact@atoutagealsace.fr)

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

**EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :**

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) - [www.reponses-bien-vieillir.fr](http://www.reponses-bien-vieillir.fr)  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) - [www.groupe-msa-alsace.fr](http://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**

AS-04 - mai 03-2016 - © Shutterstock

# 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

## 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 <a href="http://www.atoutagealsace.fr">www.atoutagealsace.fr</a>	

