







RESTEZ EN FORME POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE

Retrouvez toutes nos actualités : www.atoutagealsace.fr









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 25 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 [P]







Bienvenue à la retraite († 3 séances de 2h (2) 3 séances de 1h (3)







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 5 séances de 1h à 1h30 P







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







Bien vieillir et Vitalité (†) 6 séances de 2h (2) 3 séances de 2h (3)



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, ...





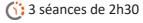
Prévention des chutes (1) 12 séances de 1h



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 (3 séances de 1h30 (1)













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











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









Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.











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











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









Mieux comprendre les mécanismes du sommeil : découvrez des outils et des techniques pour l'améliorer.







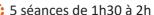




Mieux connaître son corps, et assumez vos transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous.

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





Spectacle humoristique retracant 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:



