



**Atout Age Alsace**  
Ensemble pour Bien Vieillir



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

Retrouvez toutes nos actualités :  
[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## 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**  3 séances de 2h   3 séances de 1h 

Nouveaux retraités, vous avez du temps pour vous, mais pour quoi faire ? Entre inertie et sur-sollicitation, quels choix pour soi ? Quels projets ?

 **Bouger pour rester actif**  5 séances de 1h à 1h30  

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   3 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 

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 

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement.

 **Cap bien-être**  4 séances de 2h45 

Mobilisez vos compétences pour gérer son stress et ses émotions face aux épreuves de la vie quotidienne



## Du peps pour ma mémoire



11 séances de 2h



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



## Plaisirs de la table



6 séances de 2h



7 séances de 1h



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



2 séances de 2h



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



## Bien dans sa tête à la retraite



5 séances de 2h



5 séances de 1h



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



4 séances de 1h



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](http://www.atoutagealsace.fr) ou par **téléphone** au **03 89 20 79 43**.

**EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR**

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

## NOS PARTENAIRES



## AVEC LE SOUTIEN DE :

