

## Principales **thématiques** du « Bien Vivre sa Retraite »

**Bien Vieillir** : Atelier multithématiques de découverte permettant d'aborder différentes notions du bien-vieillir (alimentation, Activité Physique Adaptée, sommeil...). Porte d'entrée pour les retraités qui souhaitent ensuite s'inscrire à d'autres ateliers adaptés à leurs besoins.

**Équilibre** : Prévention des chutes - mise en situation - approche collective et individuelle s'adaptant au degré de risque de chutes et aux capacités de chaque personne.

**Mémoire** : Informations et exercices concernant les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives.

**Activité Physique Adaptée** : Encouragement à la pratique d'une activité physique régulière par des séances d'initiation : coordination, renforcement musculaire, mobilité fonctionnelle.

**Nutrition** : Sensibilisation à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique pour rester en bonne santé (conseils pratiques, astuces pour dépenser moins, pour lire les étiquettes et garder le plaisir d'être à table).

**Habitat** : Prévention des risques d'accidents domestiques, amélioration de la sécurité et la qualité de vie à domicile (conseils, aides techniques, aménagements).

**Bienvenue à la Retraite** : Atelier destiné aux jeunes retraités. Des conseils relatifs à cette nouvelle étape de vie sont délivrés (santé, logement, loisirs, projets...) pour démarrer en toute sérénité sa retraite.

**Sommeil** : Fournir des repères, des conseils et des recommandations favorisant une bonne hygiène de sommeil.

**POUR CONNAÎTRE LES ACTIONS  
PRÈS DE CHEZ VOUS :**

**Renseignements :**  
Association Label Vie  
15 avenue Paul Doumer  
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

**Contact :**  
Céline Hausser  
Coordinatrice Label Vie  
Tél : 06 79 56 99 98  
Mail : [contact@labelviecal.fr](mailto:contact@labelviecal.fr)

**En savoir plus rendez-vous sur le site  
[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)**

Avec le soutien de :



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite. Elles sont conduites via l'association "Label Vie en Champagne-Ardenne-Lorraine" qui regroupe nos différents organismes.

• [www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr) • [www.msa.fr](http://www.msa.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Association  
**Label Vie :**  
pour bien vieillir en  
Champagne-Ardenne Lorraine

## Présentation de **L'ASSOCIATION**

En cohérence avec la loi d'orientation et de programmation pour l'adaptation de la société au vieillissement, les caisses de retraite des régimes général, agricole et des indépendants de Lorraine et Champagne-Ardenne se sont associées pour développer une politique de prévention et de préservation de l'autonomie des personnes âgées, s'inscrivant en complémentarité de l'action des départements.

Les Carsat Nord-Est et Alsace-Moselle, MSA Marne-Ardennes-Meuse, Sud-Champagne et Lorraine, constituent :

### **Label Vie pour bien vieillir en Champagne-Ardenne et Lorraine**

Son siège est situé à la MSA Lorraine, à Vandœuvre-lès-Nancy. La présidence du conseil d'administration de Label Vie est assurée par M. Hubert Attenont, également, Président du Conseil d'administration de la Carsat Nord-Est. La Directrice Déléguée de l'association est Mme Anne Renoux, également, Directrice de la Santé de la MSA Lorraine.

Les caisses de retraite s'appuient sur leur connaissance des retraités et sur les observatoires régionaux des risques de fragilité pour proposer à leurs ressortissants, notamment les plus fragiles, une offre de prévention commune et coordonnée.



## 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.



### **L'association Label Vie organise :**

- forums,
- conférences,
- ateliers de prévention.

Une palette de thématiques est proposée sous forme d'ateliers. Ces ateliers, composés de 12 à 15 participants, se déclinent en plusieurs séances interactives : information, conseils, mise en situations pratiques font partie du programme délivré par des intervenants formés.

### **Le fil conducteur de ces actions :**

- rester en contact,
- avancer sereinement en âge.



## Un **PARCOURS** de prévention commun

L'association œuvre au développement de programmes coordonnés et intégrés d'actions de prévention (ateliers collectifs principalement) ciblées autour des thématiques du « bien vivre sa retraite ».

### **Nos ateliers :**

- Bien vieillir,
- Équilibre,
- Mémoire,
- Activité physique adaptée,
- Nutrition,
- Habitat,
- Bienvenue à la retraite,
- Autres thèmes variés (« Quand désir et plaisir riment avec vieillir »...).

## Un **OBSERVATOIRE INTERRÉGIMES**

L'association a élaboré une cartographie cantonale partagée des territoires sur la base d'un indicateur composite de la fragilité.

Cet atlas permet d'identifier les territoires prioritaires d'intervention et de promotion des actions de prévention.

<http://www.observatoiredesfragitiles.fr/>