

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### 21-25/06 : une semaine dédiée aux nouveaux retraités, à ne pas manquer !

La Carsat Alsace-Moselle propose aux nouveaux retraités un cycle de 4 conférences en ligne, courtes, interactives et gratuites sur le thème « Bienvenue à la retraite ! » pour les accompagner dans cette nouvelle étape de vie.

Les conférences sont présentées par des professionnels (durée : 45 minutes) et abordent des thématiques diverses pour leur bien-être (rigologie, sommeil, santé), mais aussi leur donner de nouvelles idées et faire émerger de nouvelles envies. Les participants pourront ensuite interagir en direct avec les intervenants (durée : à nouveau 45 minutes).

Le programme et l'inscription sont accessibles sur le site internet de la Carsat Alsace-Moselle : [carsat-alsacemoselle.fr](http://carsat-alsacemoselle.fr). Pour participer en direct, créez votre compte sur [happyvisio.com](http://happyvisio.com) et indiquez le code partenaire CARSATAM1. En s'inscrivant, il sera également possible de voir les conférences en replay.

---

-Lundi 21 juin de 14h à 15h30 :

**« Bien vivre sa retraite » pour identifier les changements, construire son projet de vie, agir sur ses représentations, réagir sur le corps et dynamiser sa relation aux autres.**

Une intervention de Francine Friederich – Docteur en philosophie

-Mardi 22 juin de 14h à 15h30 :

**« Bien être dynamique et rigologie » pour mettre du rire dans le quotidien et se reconnecter à la joie de vivre.**

Une intervention de Sophie Parolini - animatrice agréée, rigologue, déclencheur de bonheur

-Jeudi 24 juin de 14h à 15h30 :

**« Comprendre l'évolution du sommeil en avançant en âge : une clé pour mieux gérer ses nuits »**

Une intervention de Séverine Beaupoil - chargée de prévention de la Carsat Alsace-Moselle

-Vendredi 25 juin de 14h à 16h00 :

**« L'activité physique : une alliée pour rester en forme à la retraite »**

Une intervention de Hélène Frossini - animatrice activité physique adaptée, ainsi qu'une présentation du Centre du Bien vieillir AGIRC-ARRCO

Une intervention du Dr Catherine Arnold

**Contacts presse :** [fabienne.lutz@carsat-am.fr](mailto:fabienne.lutz@carsat-am.fr) et [annick.garcia@carsat-am.fr](mailto:annick.garcia@carsat-am.fr)

*Depuis plusieurs années, la Carsat Alsace-Moselle engagée auprès de ses retraités, propose des réunions d'information et des ateliers collectifs axés sur la prévention santé et le maintien du lien social. Ces actions sont mises en place en partenariat avec les autres caisses de retraite. Pour plus d'information rendez-vous sur le site [pourbienvieillir.com](http://pourbienvieillir.com)*

La Carsat Alsace-Moselle est un organisme de droit privé en charge d'une mission de service public et qui gère :

- la préparation et le paiement de la retraite ;
- la prévention et la tarification des risques professionnels ;
- l'aide et l'accompagnement des assurés en difficulté.

**Carsat Alsace-Moselle**  
36, rue du Doubs  
67011 Strasbourg Cedex 1

[www.carsat-alsacemoselle.fr](http://www.carsat-alsacemoselle.fr)

- plus de 6 milliards de prestations versées à 739.626 retraités  
- 802.337 salariés couverts contre les risques accidents de travail et maladies professionnelles en Alsace-Moselle  
- 20.228 personnes aidées par le service social et 29.663 soutenues par l'action sociale

chiffres 2020

La Carsat est un organisme de la Sécurité sociale