

Strasbourg, 8 novembre 2021

COMMUNIQUE DE PRESSE

**Du 22 au 26 novembre 2021 :
une semaine dédiée aux nouveaux retraités
... à ne pas manquer !**

Du 22 au 26 novembre 2021, la Carsat Alsace-Moselle propose aux nouveaux retraités un cycle de 4 conférences en ligne, interactives et gratuites sur le thème « Bienvenue à la retraite ! ».

Les conférences sont présentées par des professionnels qui donneront des conseils très concrets pour profiter pleinement de cette nouvelle étape, rire au quotidien, bien dormir et rester en forme. Les participants pourront interagir en direct avec les intervenants.



Le programme et les modalités d'inscription sont accessibles sur le site de la Carsat Alsace-Moselle : www.carsat-alsacemoselle.fr.

En s'inscrivant sur la plateforme www.happyvisio.com, il sera possible aussi de voir les conférences en replay.

Le programme des conférences

Lundi 22 novembre de 14h à 15h30 :

« Bien vivre sa retraite, des conseils pour préparer cette nouvelle étape de vie ».

Une intervention de Mme Francine Friederich – Docteur en philosophie

Mardi 23 novembre de 14h à 15h30 :

« Bien être dynamique : le rire pour stimuler votre joie de vivre ».

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

Jeudi 25 novembre de 14h à 15h30 :

« Bien dormir : comprendre l'évolution de votre sommeil ». Une intervention de Mme Séverine

Beupoil - chargée de prévention de la Carsat Alsace-Moselle

Vendredi 26 novembre de 14h à 16h00 :

« Rester en forme : l'activité physique pour stimuler votre corps et votre mémoire ». Une intervention de Mme Hélène Frossini - animatrice activité physique adaptée.

« Prendre soin de soi : les bilans de prévention proposés par l'AGIRC-ARRCO ».

Une intervention de Mme le Dr Catherine Arnold – Centre de prévention de l'AGIRC-ARRCO

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

Contact presse : contact-media@carsat-am.fr

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

- 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