



Cycle d'ateliers

Bien vieillir

Lundi 17 septembre 2018 à 14h00

(lancement du cycle de 3 ateliers)

Centre Médico-Social

8 rue de l'III à STRASBOURG

Informations, réflexions, échanges pour découvrir les clés du Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien vieillir

Venez participer à **3 séances** permettant d'optimiser sa santé au quotidien pour bien vivre sa retraite, en approfondissant les thématiques :

Bien dans sa tête : cultiver le lien social, la mémoire et améliorer son sommeil.

Bien dans son corps : alimentation, activité physique, équilibrer son alimentation et son activité physique

Bien chez soi : sécuriser son logement et anticiper les changements.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

- Séance 1 : Lundi 17 septembre 2018 de 14h00 à 16h00
- Séance 2 : Lundi 24 septembre 2018 de 14h00 à 16h00
- Séance 3 : Lundi 01 octobre 2018 de 14h00 à 16h00

Lieu : Centre Médico-Social Robertsau/Wacken
8 rue de l'III à STRASBOURG

Accès : Ligne 6, 30, 70, 72 ou 15a arrêt Papeterie

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements : www.atoutagealsace.fr

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

