



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



SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS



## 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](http://www.atoutagealsace.fr)  
 Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

