

Jeunes de + 60 ans,
**DÉCOUVREZ LES
ATELIERS PROPOSÉS**
près de chez vous
pour **vivre pleinement**
VOTRE RETRAITE !



**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

VENEZ ÉCHANGER,
VOUS INFORMER,
PARTAGER VOS
EXPÉRIENCES...

...découvrir et tester,
rencontrer d'autres
personnes, débattre.

Dans une ambiance conviviale,
participez à des exercices
ludiques et interactifs.

Nos ateliers sont animés par
des intervenants qualifiés.

BIEN

DANS MON CORPS

BIEN

DANS MA VIE APRÈS 60 ANS

- **Bienvenue à la retraite**

6 séances

Pour vous accompagner dans cette
nouvelle étape de vie

- **Bien vivre sa retraite**

De 3 à 6 séances

Pour préserver sa qualité de vie
et son capital santé

- **Equilibre**

10 à 12 séances

Pour acquérir de bons
réflexes et sécuriser
son environnement

- **Activité physique**

De 3 à 6 séances

Pour bouger plus et
garder la forme

- **Bien manger - bien bouger**

6 séances

Pour concilier plaisir
et santé au quotidien



Aucune participation financière ne vous est demandée : les ateliers sont pris en charge par vos caisses de retraite.

B I E N

DANS MON ENVIRONNEMENT

- **Bien chez soi**
3 séances
Pour rendre son logement plus sûr, pratique et confortable
- **A pied en toute sécurité**
2 séances
Pour rester un piéton averti lors de ses déplacements en ville
- **Mobilité et sécurité des conducteurs seniors**
3 séances
Pour conduire sans stress et en sécurité



B I E N

DANS MA TÊTE ET AVEC LES AUTRES

- **Mémoire** - *5 à 10 séances*
Pour stimuler ses neurones et aiguïser sa curiosité
- **Bien-être et estime de soi**
4 séances
Pour voir la vie positivement, prendre soin de soi et mieux se connaître
- **Mieux vivre son stress**
3 séances
Pour connaître, reconnaître et apprivoiser son stress
- **Sommeil** - *2 séances*
Pour mieux dormir, récupérer et faire le plein d'énergie
- **Audition** - *4 séances*
Pour préserver son audition et mieux communiquer





POUR NOUS JOINDRE

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CS 23425 69441 Lyon cedex 03

04 72 16 18 19

prevention@atoutsprevention-ra.fr



**Vous pouvez consulter les dates des ateliers
sur le site www.atoutsprevention-ra.fr**



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr

