# Transcription textuelle de la vidéo : « Des ateliers pour bien vieillir »

En forme plus que jamais grâce aux ateliers du bien vieillir

Découvrez des ateliers conçus pour vous épanouir pleinement.

À retrouver sur notre site :

* Podcasts
* Mémoire
* Activité physique
* Sommeil
* Alimentation
* Conseils
* Vidéos
* Quiz

Pour vivre sereinement votre retraite, découvrez tous nos conseils.

Trouver des ateliers près de chez vous, des conseils alimentaires, des activités physiques.

Pour bien vieillir, ensemble des caisses de retraite s’engagent

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

L’Assurance Retraite, Agirc-Arrco, MSA, CNRACL en partenariat avec Santé Publique France

## 