

• A l'aise sur le net

Lieu	Dates de l'atelier
MUNSTER Salle 60 sous sol de la Salle des Fêtes 2 place de la Salle des Fêtes	Les mardis du 11/09/2018 au 09/10/2018 de 09h00 à 11h00
ALTKIRCH Maison de la MSA Quartier Plessier	Les lundis du 01/10/2018 au 19/11/2018 de 09h00 à 11h00
BLODELSHEIM MJC 25 rue du 8 février	Les jeudis du 08/11/2018 au 06/12/2018 de 09h00 à 11h00
COLMAR MSA d'Alsace 9 rue de Guebwiller	Les lundis du 19/11/2018 au 17/12/2018 de 09h00 à 11h00

• Plaisirs de la table

Lieu	Dates de l'atelier
RIXHEIM Résidence les glycines 17 rue du Général Leclerc	Les mercredis du 05/09/2018 au 10/10/2018 de 9h30 à 11h30
SOULTZ MJC Salle 2 40 rue Jean Jaurès	Les mercredis du 03/10/2018 au 07/11/2018 de 09h00 à 11h00

• Spectacle : vivre sa retraite avec humour

Lieu	Date de l'atelier
PULVERSHEIM Salle Polyvalente 1 Place Charles de Gaulle	Mardi 18 Septembre 2018 à 14h30

• Bien sous la couette

Lieu	Dates de l'atelier
GUEBWILLER Maison RITTER Salle Dynamic 12 rue du Maréchal Joffre	Les jeudis du 08/11/2018 au 29/11/2018 de 14h30 à 16h30

• Stage de conduite séniors

Lieu	Date de l'atelier
BRECHAUMONT MARPA 94 A rue des Vergers	Vendredi 5 Octobre 2018 De 9h00 à 17h00

• Bouger pour rester actifs

Lieu	Dates de l'atelier
COLMAR Espace Bel Age 14 rue Berthe Molly	Les jeudis Du 08/11/2018 au 29/11/2018 De 14h30 à 16h30

**POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE,
PARTICIPER À NOS DIFFÉRENTES ACTION**

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR TOUTE L'ALSACE :

Atout Age Alsace : 03 89 20 79 43 - atoutagealsace@gmail.com

www.atoutagealsace.fr

EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :

www.pourbienvieillir.fr - www.reponses-bien-vieillir.fr
www.lassuranceretraite.fr - www.groupe-msa-alsace.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



**Bien vivre
votre retraite**

**CALENDRIER
DES ACTIONS**

RESTER EN

FORME !

HAUT-RHIN



- ▶ DES FORUMS
- ▶ DES CONFÉRENCES
- ▶ DES ATELIERS COLLECTIFS DE PRÉVENTION

Mise à jour le
07/08/2018

Thématiques du "Bien Vieillir"



Bienvenue à la retraite

Nouveaux retraités : vous vous posez des questions sur ce changement de vie (santé, logement, loisirs, projets...) ? Echangeons dans une ambiance conviviale pour démarrer votre retraite en toute sérénité !



Bouger pour rester actifs

Découvrez des activités physiques encadrées par des personnes compétentes pour entretenir sa forme. Un tremplin pour poursuivre une activité physique !



Bien vieillir et Vitalité

Prenez soin de vous et de votre santé en adoptant les bons réflexes du quotidien. Venez échanger en toute convivialité sur les thématiques qui vous intéressent : nutrition, habitat, activité physique, projets, relations sociales, ...



Prévention des chutes

Vous avez déjà chuté ou avez peur de chuter ? Venez travailler votre équilibre à votre rythme, encadré par un professionnel formé et abordez vos déplacements en toute sécurité.



Du peps pour ma mémoire

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités de la vie quotidienne.



Plaisirs de la table

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire tout en enrichissant vos connaissances.



Mieux vivre son logement

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement



A l'aise sur le net : du numérique pour les seniors

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté



Bien dans sa tête à la retraite

En avançant en âge, entretenez votre bien-être et votre confiance en vous par une meilleure connaissance de vos émotions.



Bien sous la couette

Mieux connaître son corps, et assumez vos transformations pour vivre des relations harmonieuses, au-delà des clichés et des tabous.



Conduite & prévention routière

Evaluez et actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route



Bien être : relaxation et sophrologie

Découvrez les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente



Spectacle : vivre sa retraite avec humour

Spectacle humoristique retraçant les scènes de la vie quotidienne d'un couple de retraités avec ses petits tracas en matière de mémoire, de relation de couples, de conduite automobile...



• Bien dans sa tête à la retraite

Lieu	Dates de l'atelier
COLMAR MSA d'Alsace 9 Rue de Guebwiller	Les vendredis du 07/09/2018 au 19/10/2018 De 14h30 à 16h30

• Prévention des chutes

Lieu	Dates de l'atelier
HORBOURG-WIHR Salle Wihr 7 rue de Fortschwihr	Les mercredis du 12/09/2018 au 05/12/2018 de 14h30 à 15h30
MULHOUSE Centre socio-Culturel Jean Wagner 43/47 rue d'Agen	Les mardis du 11/09/2018 au 18/12/2018 de 14h30 à 16h00
MULHOUSE Centre Socio-Culturel Porte du Miroir 3 rue Saint Michel	Les vendredis du 14/09/2018 au 21/12/2018 de 14h30 à 15h30

• Mieux vivre son logement

Lieu	Dates de l'atelier
ALTKIRCH Maison de la MSA Quartier Plessier	Les jeudis du 06/09/2018 au 20/09/2018 de 14h00 à 16h30
HUNINGUE Espace le Triangle Salle le Cercle 3 rue de Saint Louis	Les jeudis du 04/10/2019 au 18/10/2018 de 14h00 à 16h30

• Bien Vieillir et Vitalité

Lieu	Dates de l'atelier
MULHOUSE Résidence les Vergers de Paul 10 rue des Vergers	Les mardis du 04/09/2018 au 16/10/2018 de 14h00 à 16h30