



BIENVENUE à la RETRAITE



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



BIENVENUE à la RETRAITE

POUR UNE RETRAITE ACTIVE ET SERÈNE

Venez chercher de nouvelles idées,
des astuces, des contacts, des conseils...
Venez partager votre vécu et vos expériences
dans une ambiance conviviale.

ÊTRE ACTEUR DE SA RETRAITE

- Donner un sens à sa vie à la retraite et se créer de nouvelles envies

BIEN VIVRE CHEZ SOI

- Prévoir et adapter son cadre de vie, pour un logement pratique et confortable

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Savoir rester en forme



LIEN SOCIAL

- Entretien de son cercle relationnel
- S'ouvrir à de nouveaux centres d'intérêt

BIEN-ÊTRE ET LOISIRS

- S'accorder du temps pour soi

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- Bien dans son corps et bien dans sa tête
- Bilan en prévention



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- Séance sur 1 journée
- Echanges en groupe avec des experts
- Groupe de 20 personnes maximum
- Près de chez vous

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes

MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire

Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs

Filiéris

Agirc-Arrco



CET ATELIER VOUS A PLU ?

Venez participer à d'autres actions

Bien vivre sa retraite

Mémoire

Bien-être et estime de soi

Mieux vivre son stress

Sommeil

Audition

Équilibre

Activité physique

Bien manger – bien bouger

Bien chez soi

A pied en toute sécurité

Mobilité et sécurité des conducteurs seniors



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

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

