

+ de 60 ans... et toujours en mouvement !



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**

4 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**

12 séances

Pour acquérir de bons
réflexes et sécuriser son
environnement

- **Activité physique**

3 à 12 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

- **Toit, toi mon toit**
2 séances - Pour anticiper son chez soi pour demain
- **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
- **Mobilités alternatives**
2 à 3 séances
Pour connaître et choisir les différentes mobilités au quotidien



B I E N

DANS MA TÊTE ET AVEC LES AUTRES

- **Mémoire**
5 à 10 séances
Pour stimuler ses neurones et aiguïser sa curiosité
- **Mnémotricité**
6 séances
Pour stimuler sa mémoire par les mouvements corporels
- **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 à 4 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
- **Vie affective et sexuelle**
3 à 4 séances
Pour découvrir comment s'aimer à tout âge
- **Autonomie numérique**
8 à 12 séances
Pour favoriser l'accès et lutter contre la fracture digitale





Découvrez les ateliers proposés
près de chez vous pour vivre
pleinement votre retraite



En savoir plus sur Atouts
Prévention Rhône-Alpes :



**POUR NOUS
JOINDRE**

Atouts Prévention Rhône-Alpes
CS 23425 69441 Lyon cedex 03
04 72 16 18 19
prevention@atoutsprevention-ra.fr



**POUR Bien
vieillir**



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