



BIENVENUE à la RETRAITE



**POUR Bien
vieillir**



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.

GAGNEZ EN SÉRÉNITÉ !

- Comprendre et connaître ses droits à la retraite
- Gérer son budget, ses ressources
- Obtenir des conseils et des solutions

LE TEMPS À LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE !

- Connaître ses besoins
- Trouver des idées
- Réfléchir à ses envies
- Partager les expériences



TOUS ACTEURS DE SA SANTÉ !

- Découvrir comment favoriser son bien-être
- Bouger, bien manger, bien dormir : comprendre pourquoi c'est vraiment important

ON CONTINUE ENSEMBLE ?

- Connaître les activités de proximité, les bons plans et bonnes pratiques à partager
- Et pourquoi pas garder le contact, conserver des liens est essentiel



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- 6 Séances
- Echanges en groupe avec des experts
- Groupe d'une quinzaine de participants
- 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

Filieris

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 séniors



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