

Les ateliers Bien vivre sa retraite



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Pour votre bien-être, adoptez les bons réflexes !

Bien manger, bien dormir et bouger, c'est important pour rester en forme. Mais comment s'y prendre concrètement ? Les ateliers Bien vivre sa retraite vous apprennent à préserver votre santé en adoptant une bonne hygiène de vie.

Les ateliers Bien vivre sa retraite, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers Bien vivre sa retraite se déroulent en cycles de plusieurs séances en petit groupe. Un professionnel vous y transmet informations, conseils et astuces sur différents thèmes :

- Sommeil et stress
- Activation cognitive et mémoire
- Maintien du lien social
- Nutrition
- Activité physique adaptée
- Prévention santé : médicaments, vaccination et dépistage
- Chute - Logement et sécurité.



Pourquoi participer aux ateliers ?

Cinq bonnes raisons de participer aux ateliers :

- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus sereine
- Vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour
- Ça se passe près de chez vous
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...

Témoignages

« Grâce aux exercices de relaxation, je dors mieux ».

Yvonne

« Enfin, j'ai compris ce que voulait dire manger équilibré ».

Bernard

« Je recommande les ateliers à toutes mes amies! ».

Suzanne

Informations pratiques

Les Ateliers Vitalité

L'Asept Bretagne est une association de prévention et d'éducation à la santé qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées. Les Ateliers Vitalité conjuguent conseils ludiques et informations pratiques. Au cours de 6 séances de 2h30 chacune, le but est de prendre soin de soi, d'acquérir les bons réflexes du quotidien, tout en échangeant dans la convivialité. Cet atelier est organisé avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du département. Pour découvrir les

Ateliers Vitalité : www.asept-bretagne.fr

Cette action vous est proposée par
Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr

Asept Bretagne
02 98 85 79 25
contact@asept-bretagne.fr
www.asept-bretagne.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.

