

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

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



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

