

Bien vivre votre retraite

Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS

Informations, réflexions, échanges pour découvrir les clés du Bien Vieillir

Jeudi 14 septembre 2017 à 14h00

(lancement du cycle de 3 ateliers)

**Salle des associations
4 rue du Foyer à ECKWERSHEIM**

Animés par une chargée de projets



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le Bien vieillir

Venez participer à 3 séances permettant d'optimiser sa santé au quotidien pour bien vivre sa retraite, en approfondissant les thématiques :

Bien dans sa tête : cultiver le lien social, la mémoire et améliorer son sommeil.

Bien dans son corps : alimentation, activité physique, équilibrer son alimentation et son activité physique.

Bien chez soi : sécuriser son logement et anticiper les changements.



Informations pratiques

- Calendrier des séances : **Jeudi 14 septembre 2017** de 14h00 à 16h00
Jeudi 21 septembre 2017
Jeudi 28 septembre 2017
- Participation pour l'ensemble du cycle : **Atelier gratuit sur inscription**

Pour tout renseignement complémentaire et inscription, nous vous invitons à contacter :

Secrétariat AAA :
Email :

03 89 20 79 43
msaservices@alsace.msa.fr

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



Bien vivre votre retraite

Le Bien vieillir

CYCLE D'ATELIERS

Informations, réflexions, échanges pour découvrir les clés du Bien Vieillir

Jeudi 14 septembre 2017 à 14h00

(lancement du cycle de 3 ateliers)

**Salle des associations
4 rue du Foyer à ECKWERSHEIM**

Animés par une chargée de projets



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le Bien vieillir

Venez participer à 3 séances permettant d'optimiser sa santé au quotidien pour bien vivre sa retraite, en approfondissant les thématiques :

Bien dans sa tête : cultiver le lien social, la mémoire et améliorer son sommeil.

Bien dans son corps : alimentation, activité physique, équilibrer son alimentation et son activité physique.

Bien chez soi : sécuriser son logement et anticiper les changements.



Informations pratiques

- Calendrier des séances : **Jeudi 14 septembre 2017**
Jeudi 21 septembre 2017 de 14h00 à 16h00
Jeudi 28 septembre 2017
- Participation pour l'ensemble du cycle : **Atelier gratuit sur inscription**

Pour tout renseignement complémentaire et inscription, nous vous invitons à contacter :

Secrétariat AAA :
Email :

03 89 20 79 43
msaservices@alsace.msa.fr

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

