



Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Atelier vitalité

**Réunion d'information:  
Jeudi 10 Octobre 2019 à 14h30**

**Maison des Associations  
46 Grand'ru  
68380 METZERAL**

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



La retraite des Fonctionnaires  
Territoriaux et Hospitaliers



L'essentiel & plus encore

## Atelier vitalité

Venez participer en groupe, d'une dizaine de personnes  
à 6 séances de 2 h 30,

**ludiques, interactives et axées sur la convivialité.**

Pour **prendre soin de vous, de votre capital santé, pour une qualité de vie meilleure**, vous identifierez vos besoins, testerez des solutions pour adopter les réflexes qui vous feront du bien. Vous approfondirez les thématiques suivantes :

- ▶ Mon âge face aux idées reçues
- ▶ Ma santé : agir quand il est temps
- ▶ Nutrition la bonne attitude
- ▶ L'équilibre en bougeant
- ▶ Bien dans sa tête
- ▶ Un chez moi adapté, un chez moi adopté

**A vos marques, prêt, partez**



### Informations pratiques

#### Calendrier des séances :

**Réunion d'information:** le Jeudi 10 octobre 2019

**Séance 1 :** Jeudi 24 octobre 2019 de 14h à 17h

**Séance 2 :** Jeudi 14 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 3 :** Jeudi 21 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 4 :** Jeudi 28 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 5 :** Jeudi 12 décembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 6 :** Jeudi 19 décembre 2019 de 14h à 17h

**Lieu :** Maison des associations 46 Grand'ru

**68380 METZERAL**

**Participation pour l'ensemble  
du cycle :**

Atelier gratuit sur inscription auprès de  
l'association **Atout Age Alsace**

**Atelier gratuit - Places limitées  
Inscriptions et renseignements :**

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou au 03 89 20 79 43

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :





Bien vivre  
votre retraite



Cycle d'ateliers

# Atelier vitalité

**Réunion d'information:  
Jeudi 10 Octobre 2019 à 14h30**

**Maison des Associations  
46 Grand'ru  
68380 METZERAL**

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



La retraite des Fonctionnaires  
Territoriaux et Hospitaliers



L'essentiel & plus encore

## Atelier vitalité

Venez participer en groupe, d'une dizaine de personnes  
à 6 séances de 2 h 30,

**ludiques, interactives et axées sur la convivialité.**

Pour **prendre soin de vous, de votre capital santé, pour une qualité de vie meilleure**, vous identifierez vos besoins, testerez des solutions pour adopter les réflexes qui vous feront du bien. Vous approfondirez les thématiques suivantes :

- ▶ Mon âge face aux idées reçues
- ▶ Ma santé : agir quand il est temps
- ▶ Nutrition la bonne attitude
- ▶ L'équilibre en bougeant
- ▶ Bien dans sa tête
- ▶ Un chez moi adapté, un chez moi adopté

**A vos marques, prêt, partez**



### Informations pratiques

#### Calendrier des séances :

**Réunion d'information:** le Jeudi 10 octobre 2019

**Séance 1 :** Jeudi 24 octobre 2019 de 14h à 17h

**Séance 2 :** Jeudi 14 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 3 :** Jeudi 21 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 4 :** Jeudi 28 novembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 5 :** Jeudi 12 décembre 2019 de 14h à 17h

**Séance 6 :** Jeudi 19 décembre 2019 de 14h à 17h

**Lieu : Maison des associations 46 Grand'ru**

**68380 METZERAL**

**Participation pour l'ensemble  
du cycle :**

Atelier gratuit sur inscription auprès de  
l'association **Atout Age Alsace**

**Atelier gratuit - Places limitées  
Inscriptions et renseignements :**

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr)

Sur le site [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou au 03 89 20 79 43

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

