



Cycle d'ateliers

Bien vieillir

Mercredi 4 avril 2018 à 14h30

Tour du Schloessel

Chemin du Schloessel à STRASBOURG

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS



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

Séance 1 : Mercredi 4 avril de 14h30 à 16h30

Séance 2 : Mercredi 11 avril de 14h30 à 16h30

Séance 3 : Mercredi 18 avril de 14h30 à 16h30

Calendrier des séances :

Lieu : Tour du Schloessel

Chemin du Schloessel à Strasbourg
(derrière l'Eglise Saint Paul entre la rue de Rotlach et la rue du Schnokeloch)

Participation pour l'ensemble du cycle :

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

Accès : Bus 4/9/50, arrêt Schnokeloch

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

