Jeudi 5 mars 2020
De 14h00 à 16h30
Salle du conseil de la Mairie
1 Place de la Mairie
67140 ANDLAU

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

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Atout âge Alsace

l'Assurance Retraite · SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS · CNRACL · msa santé famille retraite services

Atelier vitalité

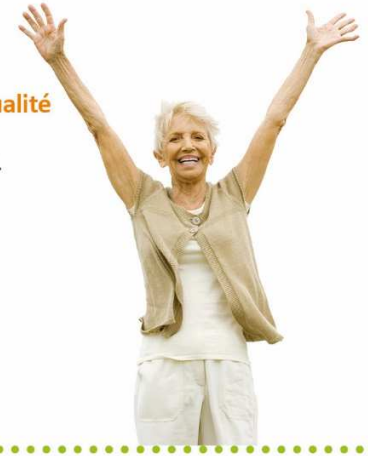
Venez participer en groupe, d'une dizaine de personnes à 6 séances de 2 h 30,

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 :

Séance 1 : Jeudi 5 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 2 : Jeudi 12 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 3 : Jeudi 19 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 4 : Jeudi 26 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 5 : Jeudi 2 avril 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 6: Jeudi 9 avril 2020 de 14h00 à 16h30

Lieu : Salle du conseil de la Mairie
1 Place de la Mairie 67140 ANDLAU

Atelier gratuit - Places limitées
Inscriptions et renseignements :
Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :

CAAA Alsace-Moselle · AG2R LA MONDIALE · msa SERVICES · Mutualia · Générations Mouvement · Votre Avantage Santé ! · Camieg · ircantec

ET AVEC LE SOUTIEN DE :

ALSACE Bas-Rhin · ars · ALSACE Haut-Rhin

Jeudi 5 mars 2020
De 14h00 à 16h30
Salle du conseil de la Mairie
1 Place de la Mairie
67140 ANDLAU

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

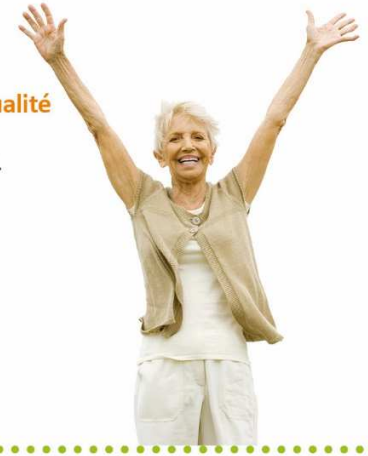
POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Atout âge Alsace

l'Assurance Retraite · SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS · CNRACL · msa santé famille retraite services

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 :

Séance 1 : Jeudi 5 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 2 : Jeudi 12 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 3 : Jeudi 19 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 4 : Jeudi 26 mars 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 5 : Jeudi 2 avril 2020 de 14h00 à 16h30
Séance 6: Jeudi 9 avril 2020 de 14h00 à 16h30

Lieu : Salle du conseil de la Mairie
1 Place de la Mairie 67140 ANDLAU

Atelier gratuit - Places limitées
Inscriptions et renseignements :
Sur le site www.atoutagealsace.fr ou au 03 89 20 79 43

EN PARTENARIAT AVEC :

CAAA Caisses d'Assurance-Accidents Agricoles Alsace-Moselle · AG2R LA MONDIALE · msa SERVICES · Mutualia · Générations Mouvement · Secours Local Agricole Alsace Moselle · Camieg · ircantec

ET AVEC LE SOUTIEN DE :

ALSACE Bas-Rhin · ars · ALSACE Haut-Rhin