

# Pour bien vieillir Bretagne, c'est :



Plusieurs régimes de retraite  
qui s'engagent ensemble pour  
le bien-vieillir

Des ateliers de prévention en petit  
groupe autour de dix thématiques,  
animés par des professionnels

Des ateliers de plusieurs séances  
construits autour de référentiels  
développés en partenariat avec Santé  
publique France  
(Agence nationale de santé publique)

Des actions gratuites accessibles  
à tous les retraités, dans toute la  
Bretagne

Conception et réalisation : MSA Portes de Bretagne - Janvier 2020 - Crédits : Getty - Service images CCMSA

Rendez-vous sur  
notre site internet

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

Vous y trouverez toutes  
les informations sur  
les ateliers près de chez vous  
et la possibilité de vous  
y inscrire !

## Vous n'avez pas accès à internet ?

### ✓ Composez le 39 60

(service 0,06 €/min + prix appel).

Menu vocal :

- tapez 3 ;
- le numéro de votre département ;
- puis tapez 4.

### ✓ Rendez vous au CLIC ou à l'Espace Autonomie le plus proche de chez vous !



BRETAGNE

Le label « Pour bien vieillir » permet d'identifier les actions  
de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs  
partenaires. Elles vous sont proposées via [Pour bien vieillir  
Bretagne](http://Pour bien vieillir Bretagne) qui regroupe nos différents organismes

● [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)



BRETAGNE

# Les ateliers Pour bien vieillir Bretagne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

L'association Pour bien vieillir Bretagne vous propose des ateliers collectifs de prévention autour de 10 thématiques.

Trouvez l'atelier qui vous convient près de chez vous et découvrez toutes les clés du bien vieillir pour rester en bonne santé et préserver votre autonomie !

Retrouvez la programmation des ateliers dans toute la Bretagne sur : [www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr) et inscrivez-vous facilement !



## Bienvenue à la retraite



## Bien vivre sa retraite



## La mémoire



## L'activité physique



## L'équilibre



## La nutrition



## L'habitat



## Le soutien aux aidants



## Le sommeil



## Le numérique



Au travers de plusieurs séances, **bénéficiez de conseils pour vous aider à débuter votre retraite du bon pied** (approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques,...).



Bien manger, bien dormir et bouger, stimuler sa mémoire... **Préservez votre santé** en adoptant une bonne hygiène de vie.



**Stimulez votre mémoire** dans une ambiance conviviale. Recevez des conseils et des astuces. Apprenez des exercices à pratiquer au quotidien.



**Entretenez votre condition physique**, vos capacités cardio-respiratoires et votre souplesse articulaire au cours de séances d'une heure ou plus. Un professionnel vous accompagne et vous propose des exercices et des conseils pratiques.



**Travaillez votre équilibre**, à vous relever après une chute, à améliorer votre coordination. Découvrez des exercices simples à faire chez vous pour conserver vos acquis.



**Apprenez à composer un repas équilibré**, à choisir des aliments de qualité sans vous ruiner et à garder la forme. Tout ce qu'il faut pour passer à table avec plaisir !



Economie d'énergie, aménagement du logement, aides financières,... **Découvrez comment rendre votre habitat facile à vivre**, sans bouleverser vos habitudes.



**Participez aux ateliers d'aide aux aidants** qui vous offrent un espace d'échange. Ils vous aident à **prendre soin de vous** (relaxation, gestion du stress, etc.) et vous informent sur les relais locaux d'accompagnement.



**Identifiez la nature des troubles du sommeil**, leurs causes et conséquences et bénéficiez de recommandations pour mieux dormir.



**Apprenez à vous servir d'un équipement numérique**, à communiquer et faire vos démarches sur Internet.