

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent
Atouts Prévention Rhône-Alpes :

- Carsat Rhône-Alpes
- Msa Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

Pour nous rejoindre :

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.
CS 23425
69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52
www.atoutsprevention-ra.fr

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

En mouvement
vers le bien être

7 ateliers pour les retraités
pour cultiver ses ressources,
échanger, prendre du temps
pour soi



● www.atoutsprevention-ra.fr



Ref. APRA 060 - 05/18 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes - Illustrations © Istock



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



En partenariat avec la CNRAAL et l'IRCANTEC



« Je me sens fatigué »

« Avec ma maladie ce n'est plus comme avant »

« Je me sens à l'écart »

« Je me sens souvent angoissé »

« Je ne me sens pas toujours compris par mon entourage »

« Je ne me sens plus utile »

« Qu'est ce que je vais faire de ma vie? »

« Venez participer à un parcours de 7 ateliers pour mieux aborder et vivre votre retraite plus sereinement »

Déroulement des ateliers

- une conférence de présentation des ateliers
- 6 séances de 3 heures hebdomadaires
- 7ème séance un mois après
- 1 Groupe d'environ 10 participants

Quel contenu ?

- des temps d'échanges et de partage d'expérience
- des exercices pratiques pour ressentir et vivre son corps
- des ateliers pour se mettre en mouvement
- un temps privilégié pour se recentrer sur soi
- des temps d'éveil pour retrouver des sensations de bien être et de plaisir
- le démarrage d'un projet personnel pour retrouver un équilibre de vie

Des animateurs qualifiés et expérimentés

- Sophrologue,
- Animateur des potentiels
- Animatrice activités physiques adaptées,

Pour cheminer avec les participants au fil des 7 séances