

## Newsletter Atout Age Alsace - Juin 2024

à : abusetto@wanadoo.fr

---

[www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) - Toute l'actualité d'Atout Age Alsace



**Atout Age Alsace**  
**Ensemble pour Bien Vieillir**

---

INTERVIEW – FRANCE BLEU ALSACE

ÉCOUTEZ OU RÉÉCOUTEZ  
NOTRE PASSAGE  
CHEZ FRANCE BLEU ALSACE



© Freepix



## Réunion Régionale des animateurs : un retour au Moyen Age

Jeudi 18 avril 2024, **Atout Age Alsace** a eu le plaisir de réunir **ses animateurs bénévoles** pour une **journée exceptionnelle** à Sélestat. Des beaux moments que nous avons plaisir à vous partager.

En savoir +



## Voilà l'été, si on bougeait ?

**Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !**

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.

Pour plus d'information : visioconférence de présentation mardi 18 juin, de 10h00 à 11h30 sur le site [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) (conférence gratuite sur inscription avec le code CASFR).



**POUR BIEN  
VIEILLIR**



agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Voilà l'été, si on bougeait ? L'Agirc-Arrco se mobilise contre l'isolement des retraités pendant l'été

L'Agirc-Arrco, en partenariat avec l'Assurance retraite, la MSA et la CNRACL, lance du 1er juillet au 30 août 2024 l'opération « Voilà l'été, si on bougeait ! ». Un programme d'activité physique à destination des retraités, proposé dans 16 villes en France qui vise à favoriser le lien social pendant la période estivale.

[En savoir +](#)

## NOS PROCHAINS ATELIERS

### En présentiel :

#### Prévention des chutes

Venez travailler votre équilibre à votre rythme, encadré par un professionnel formé et abordez vos déplacements en toute sécurité.

**MULHOUSE** - Les jeudis du 12/09/2024 au 28/11/2024 de 11h00 à 12h00

**WALDIGHOFEN** - Les jeudis du 19/09/2024 au 05/12/2024 de 10h00 à 11h00

**La délivrance d'un certificat médical sera demandée.**

#### Bien-être : relaxation et sophrologie

Découvrez les techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente.

**WINGEN-SUR-MODER** - Les jeudis du 05/09/2024 au 03/10/2024 de 09h30 à 11h30

**SCHWEIGHOUSE-SUR-MODER** - Les jeudis du 19/09/2024 au 17/10/2024 de 14h00 à 16h00

**SOUFFLENHEIM** - Les lundis du 23/09/2024 au 21/10/2024 de 14h00 à 16h00

#### Bouger pour rester actif

Découvrez des activités physiques encadrées par des personnes compétentes pour entretenir sa forme. Un tremplin pour poursuivre une activité physique !

**STRASBOURG** - Les lundis du **16/09/2024** au **14/10/2024** de 14h30 à 16h00

**ASPACH MICHELBAACH** - Les vendredis du **20/09/2024** au **18/10/2024** de 09h00 à 10h30

**La délivrance d'un certificat médical sera demandée.**

### Du peps pour ma mémoire

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités de la vie quotidienne.

**KUNHEIM** - Réunion de présentation le **mardi 17 septembre 2024** à 09h30

Démarrage des ateliers, les mardis du **01/10/2024** au **10/12/2024** de 09h30 à 11h30

### Bien dormir c'est possible

Apprendre à connaître son sommeil et découvrir des outils et techniques pour l'améliorer.

**GUNDERSHOFFEN** - Les mardis du **17/09/2024** au **22/10/2024** de 14h00 à 16h00

**DINGSHEIM** - Les jeudis du **26/09/2024** au **31/10/2024** de 14h00 à 16h00

**KALTENHOUSE** - Les vendredis du **20/09/2024** au **25/10/2024** de 14h00 à 16h00

### A l'aise sur le net

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

**ASPACH LE BAS** - Les vendredis du **20/09/2024** au **18/10/2024** de 13h45 à 15h45

### Vous souhaitez vous inscrire ?

Rendez-vous sur [www.atoutagealsace.fr](http://www.atoutagealsace.fr) ou par téléphone au **03 89 20 79 43**



**POUR Bien VieilliR**



### Retrouvez nos actualités :

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

→ [www.groupe-msa-alsace.fr](http://www.groupe-msa-alsace.fr)



Vous pouvez bénéficier d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données qui vous concernent conformément aux articles 38 et suivants de la loi n° 78-17 du **6 janvier 1978** relatif à l'information, aux fichiers et aux libertés.

Si vous souhaitez vous désinscrire, cliquez [ici](#)