

Les ateliers Activité physique



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Tout exercice est bénéfique pour votre santé : trente minutes par jour, c'est indispensable pour rester en forme et garder le moral !

Exercice ne rime pas forcément avec recherche de la performance sportive. Quels que soient votre état de santé et vos envies, il existe des activités physiques faites pour vous.

Une activité physique adaptée à votre âge

Les ateliers vous informent sur les bienfaits d'une activité physique adaptée à votre santé et à vos envies. Au cours des séances d'une heure ou plus, un professionnel vous propose des exercices et des conseils pratiques pour entretenir :

- Votre condition physique
- Vos capacités cardio-respiratoires
- Votre souplesse articulaire.



Pourquoi participer aux ateliers ?

En pratiquant une activité physique régulière, vous travaillez votre équilibre, entretenez vos articulations et votre tonicité musculaire. Les ateliers vous proposent des exercices simples, que vous pouvez pratiquer chez vous pour rester en forme. Le tout, dans une ambiance conviviale et stimulante !

Témoignages

« En venant aux ateliers, on finit par connaître tout le monde. Je retrouve des personnes avec qui parler de choses et d'autres ! ».

Dominique

« Je me sens mieux dans ma peau, et l'activité a fait du bien à mes articulations ».

Jean-Michel

Informations pratiques

Cette action vous est proposée par
Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne, c'est :

- **Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la Sécurité sociale pour les indépendants, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.**
- **Des ateliers de prévention autour de huit thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.**
- **Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).**
- **Des actions accessibles à tous les retraités, dans toute la Bretagne. Une modeste participation financière pourra vous être demandée.**

Nous contacter :
www.pourbienvieillirbretagne.fr



BRETAGNE

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.