

Principales **thématiques** du « Bien Vivre sa Retraite »

Bien Vieillir

Atelier multithématiques de découverte permettant d'aborder différentes notions du bien-vieillir. Porte d'entrée pour les retraités qui souhaitent ensuite s'inscrire à d'autres ateliers adaptés à leurs besoins.

Équilibre

Prévention des chutes - mise en situation - approche collective et individuelle s'adaptant au degré de risque de chutes et aux capacités de chaque personne.

Mémoire

Informations et exercices concernant les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives.

Activité Physique Adaptée

Encouragement à la pratique d'une activité physique régulière par des séances d'initiation : coordination, renforcement musculaire, mobilité fonctionnelle.

Nutrition

Sensibilisation à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique pour rester en bonne santé (conseils pratiques, astuces pour dépenser moins, pour lire les étiquettes et garder le plaisir d'être à table).

Habitat

Prévention des risques d'accidents domestiques, amélioration de la sécurité et la qualité de vie à domicile (conseils, aides techniques, aménagements).

Bien dans sa tête à la retraite

Dialogue et échanges entre les personnes sur leurs changements d'humeurs, dédramatisation et incitation au diagnostic le cas échéant.

**POUR CONNAÎTRE LES ACTIONS
PRÈS DE CHEZ VOUS :**

Renseignements :

Association Label Vie
15 avenue Paul Doumer
54500 Vandœuvre-les-Nancy
Tél 03 83 34 48 56
labelvielca@gmail.com

Calendrier et inscriptions :

www.carsat-alsacemoselle.fr
Rubrique Santé/Social • Bien vieillir • Nos actions en cours
www.carsat-nordest.fr
Rubrique Retraités • Bien vivre votre retraite • Rester en forme et surveiller votre santé
www.msa085155.fr
www.msa10-52.fr
www.msalorraine.fr
www.rsi.fr/votre-caisse-rsi/lorraine
www.rsi.fr/votre-caisse-rsi/champagne-ardenne

En savoir plus :

www.pourbienvieillir.fr



POUR
**Bien
Vieillir**

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite. Elles sont conduites via l'association "Label Vie en Champagne-Ardenne-Lorraine" qui regroupe nos différents organismes.

• www.lassuranceretraite.fr • www.msa.fr • www.rsi.fr



POUR
**Bien
Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Association
Label Vie :
son offre de services
pour bien vieillir en
Champagne-Ardenne Lorraine

Présentation de **L'ASSOCIATION**

En cohérence avec la loi d'orientation et de programmation pour l'adaptation de la société au vieillissement, les caisses de retraite des régimes général, agricole et des indépendants de Lorraine et Champagne-Ardenne se sont associées pour développer une politique de prévention et de préservation de l'autonomie des personnes âgées, s'inscrivant en complémentarité de l'action des départements.

C'est pourquoi les 7 partenaires fondateurs : Carsat Nord-Est et Alsace-Moselle, RSI Lorraine et Champagne-Ardenne, MSA Marne-Ardennes-Meuse, Sud-Champagne et Lorraine ont constitué une association baptisée :

Label Vie pour bien vieillir en Champagne-Ardenne et Lorraine

Son siège est situé à la MSA Lorraine, à Vandœuvre-lès-Nancy. Sa présidence est assurée par M. Hubert Attenont, Président du Conseil d'administration de la Carsat Nord-Est. Le Directeur Délégué de l'association est M. Jean-Louis Deutscher, Directeur Santé et Territoires de la MSA Lorraine.

Les caisses de retraite s'appuient sur leur bonne connaissance des retraités et sur les observatoires régionaux des risques de fragilité pour proposer à leurs ressortissants, notamment les plus fragiles, une offre de prévention commune et coordonnée.



Pour une politique de **PRÉVENTION** et d'**ACTION SOCIALE** au service des retraités

En agissant sur les comportements des personnes et sur leur environnement, les actions collectives peuvent contribuer à la prévention de la perte d'autonomie tout au long de la retraite.

L'association Label Vie organise :



- forums,
- conférences,
- ateliers de prévention.

Une palette de thématiques est proposée sous forme d'ateliers. Ces ateliers, composés de 12 à 15 participants, se déclinent en plusieurs séances interactives : information, conseils, mise en situations pratiques font partie du programme délivré par des intervenants formés.

Le fil conducteur de ces actions :

- rester en contact,
- avancer sereinement en âge.



Un **PARCOURS** de prévention commun

L'association œuvre au développement de programmes coordonnés et intégrés d'actions de prévention (ateliers collectifs principalement) ciblées autour des thématiques du « bien vivre sa retraite ».

Nos ateliers :

- bien vieillir,
- équilibre,
- mémoire,
- activité physique adaptée,
- nutrition,
- habitat,
- bien dans sa tête à la retraite.
- autres thèmes variés (bienvenue à la retraite, sommeil, plaisir et désir...)

Un **OBSERVATOIRE** **INTERRÉGIMES**

L'association a élaboré une cartographie cantonale partagée des territoires sur la base d'un indicateur composite de la fragilité.

Cet atlas permet d'identifier les territoires prioritaires d'intervention et de promotion des actions de prévention.