J'adopte les bons réflexes avec les Ateliers du Bien Vieillir

POUR BIEN VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Retraite

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

RSI Régime Social des Indépendants

ABV : qu'est-ce que c'est ?

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, en échangeant dans la convivialité...
Voilà ce que vous trouverez aux Ateliers du Bien Vieillir.

Déployé dans toute la France, ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

A qui s'adressent les ABV ?

Toute personne à la retraite, quel que soit son régime de protection sociale, peut participer aux ABV.

Comment ça marche ?

Ils se présentent sous la forme d'un cycle de **7 séances de 3 heures** rassemblant chacune un petit groupe de 10 à 15 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet afin d'acquérir toutes les bonnes pratiques.
Les ateliers sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

Où se déroulent-ils ?

Salles des fêtes, salles municipales… Ces ateliers ont lieu **près de chez vous.**

Le contenu des ateliers

Atelier 1 *« Bien dans son corps, bien dans sa tête »*

Atelier 2 *« Pas de retraite pour la fourchette »*

Atelier 3 *« Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre »*

Atelier 4 *« Faites de vieux os »*

Atelier 5 *« Dormir quand on n'a plus 20 ans »*

Atelier 6 *« Le médicament, un produit pas comme les autres »*

Atelier 7 *« De bonnes dents pour très longtemps »*

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Ils ont testé pour vous !

Une étude scientifique a permis d'évaluer la satisfaction des participants et l'impact sur leurs comportements.

98% d'entre eux se déclarent satisfaits.
Ils ont notamment apprécié l'organisation générale, la qualité de l'animation et le renforcement du lien social.

64% ont maintenu des contacts entre eux à l'issue des ateliers.

Par ailleurs, les participants ont constaté une amélioration de leur qualité de vie suite aux ABV. Pourquoi ? Grâce à l'évolution de leurs comportements au quotidien, notamment :

- la diminution de leur consommation de boissons caféinées (31,4%),
- un endormissement plus rapide (29.7%),
- la pratique d'une activité physique (27.2%),
- l'augmentation de leur consommation de fruits et légumes (26.6%),
- une progression de leur activité cérébrale (25.6%).

Les ABV, le début d'une démarche de santé : 35% ont par la suite intégré un atelier mémoire et 60% un atelier équilibre.

5 bonnes raisons de participer aux ABV

1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez **une retraite plus sereine.**

2 Parce que vous recevrez **des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour.**

3 Parce que ça se passe **près de chez vous.**

4 Parce que **vous passerez un bon moment** en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

5 Parce qu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour **s'occuper de soi…**

Vous souhaitez en savoir plus sur les Ateliers du Bien Vieillir ?

Rendez-vous sur le site Internet de votre caisse de retraite ou sur www.pourbienvieillir.fr

Réf. : 11536 - 03/2015 - CCMSA - Crédit photo : Bananastock - AlexRaths/Istockphoto - Image CCMSA.

POUR BIEN VIEILLIR

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

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