

# CONFÉRENCE GRATUITE animée par le Dr. Seyler

« Rester en forme et en bonne santé au fil du temps »

**Jeudi 23 MARS 2023 de 9h45 à 11h45**

EN DIRECT : salle de la mairie de Saint-Bonnet-en-Champsaur

RETRANSMISSIONS VIDEO : médiathèque Pont-du-Fossé,  
salle des associations de Saint-Firmin

Vieillir... et alors ?

C'est grave docteur ?

POUR  
**B I E N**  
V I E I L L I R

Inscription / Information Pôle santé  
Champsaur-Valgaudemar : 04 13 38 73 61



# « RESTER EN FORME ET EN BONNE SANTÉ... AU FIL DU TEMPS »

Conférence gratuite animée par le Dr. Seyler,

Directeur du Centre de Prévention Bien-vieillir Agirc-Arrco de Provence.

## Au programme

### Des thématiques incontournables :

- **Vieillir et alors ?** C'est grave Docteur ?
- **Rester en bonne santé à tout âge**, comment faire ?
- **Mémoire, alimentation, sommeil, activité physique...** Ce qu'il faut savoir après la retraite !

**À l'issue de la conférence : possibilité de s'inscrire à un parcours de prévention santé pris en charge par la Carsat Sud-Est et vos institutions de retraite complémentaire.**

- **Un bilan individuel de prévention gratuit** avec des professionnels de santé (médecin et psychologue) de votre caisse de retraite complémentaire, l'Agirc Arrco.
- **Des ateliers de prévention près de chez vous**, organisés par le Pôle santé Champsaur Valgaudemar et par l'Asept Paca qui représente les caisses de retraite de base et complémentaire.

## Comment participer ?

Entrée libre et gratuite, sur **inscription avant lundi 13 mars.**

Une aide au transport peut être organisée pour rejoindre la conférence.

Contacts Pôle santé Champsaur Valgaudemar : **04 13 38 73 61** ou par mail à **contact@psc.v.fr**

## Où et quand ?

**Jeudi 23 mars, de 9h45 à 11h45.**

EN DIRECT : **salle de la Mairie de Saint-Bonnet-sur-Champsaur.**

RETRANSMISSIONS VIDEO : médiathèque **Pont-du-Fossé**, salle des associations de **St-Firmin.**

*Pour tous les futurs et nouveaux retraités, quel que soit son régime de protection sociale.*



Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent

