

Cap Limousin regroupe  
les trois principaux acteurs  
de l'Assurance vieillesse :

Carsat  
Retraite & Santé  
au Travail  
Centre Ouest

### CNAV

#### L'Assurance retraite

est le régime général de retraite  
des salariés du secteur privé.

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

### MSA

#### La Mutualité sociale agricole

est le deuxième régime de protection sociale en France.  
Elle couvre l'ensemble de la population agricole, salariés  
et non salariés et les ayants droit.

RSI  
Régime Social  
des Indépendants  
ma santé, ma retraite  
Limousin

### RSI

#### Le Régime social des indépendants

est le régime de sécurité sociale obligatoire  
des indépendants, artisans, commerçants  
et professions libérales.



#### COORDINATION DES ACTIONS DE PRÉVENTION



37, avenue du Président René Coty  
87048 LIMOGES CEDEX



Tél. : 05 55 49 86 86



cap.limousin@limousin.msa.fr



www.bienvieillir-centreouest.fr

# Cap sur le bien être

des plus de

60 ans...



POUR  
BIEN  
VIEILLIR

Ensemble les caisses de retraite s'engagent



Carsat  
Retraite & Santé  
au Travail  
Centre Ouest

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

RSI  
Régime Social  
des Indépendants  
ma santé, ma retraite  
Limousin

## CAP LIMOUSIN PREND SOIN DE VOUS !

Elle vous donne les clés d'une retraite réussie, à travers des actions de sensibilisation et d'ateliers pratiques et personnalisés. Ces derniers sont des moments d'échange et de convivialité autour d'un animateur spécialisé. En suivant ces ateliers vous pourrez acquérir les bons réflexes, gagner en confiance, préserver votre forme pour longtemps, et, surtout, **améliorer votre bien-être.**

### COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les ateliers Cap Limousin se déroulent à proximité de chez vous. Tous les ateliers ont lieu en petits groupes favorisant l'échange et l'interactivité. Vous recevrez aussi bien des informations générales que des conseils adaptés à votre situation personnelle. Ces ateliers sont créés et animés par des professionnels ou par des bénévoles formés à ces programmes.

### A QUI ÇA S'ADRESSE ?

Notre offre de services s'adresse à toute personne de 60 ans et plus, quel que soit son régime de retraite.

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les activités proposées sont principalement financées par Cap Limousin. Toutefois, une modeste participation aux frais vous sera demandée\*

\* en cas de difficulté des aides financières peuvent être accordées.

### Les ateliers PRÉVENTION DES CHUTES

À n'importe quel âge, bouger est bon pour la santé... à condition de ne pas tomber. Il n'est jamais trop tôt pour adopter les bons réflexes et gagner en assurance.

Cap Limousin vous propose des exercices simples, des conseils et des recommandations pour acquérir les bons gestes et maintenir une activité physique régulière.

### Les ateliers NUTRITION

Bien se nourrir pour rester en forme. Ces ateliers vous donnent les moyens et l'envie de vous informer sur les effets de l'alimentation afin de mieux gérer les risques alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable.

### CONFÉRENCE → DÉBAT

Un moment d'échange et d'information, animé par un médecin, pour sensibiliser chacun à être acteur de sa santé et à l'importance de prendre soin de soi : se nourrir l'esprit, être bien dans son corps, rester en contact, échanger, manger, bouger...

Le programme d'ateliers ciblés du parcours prévention vous sera présenté.

Inscrivez-vous  
pour améliorer  
votre  
Bien-être.

### Les ateliers BIEN VIEILLIR

Adopter une bonne hygiène de vie n'est pas difficile. Ça peut même être un jeu. Au programme, sept thèmes :

- la forme et l'activité physique,
- l'alimentation, l'équilibre,
- le maintien du capital osseux,
  - le sommeil,
  - les 5 sens,
- le bon usage des médicaments,
- l'hygiène bucco-dentaire.

### Les ateliers MÉMOIRE

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation. Ces ateliers sont un moyen efficace et divertissant pour améliorer sa mémoire. Une méthode ludique, sous forme de séances collectives, pour stimuler la curiosité et le désir d'apprendre.

