

NOUVEAUTÉ

ATELIERS
Vitalité

POUR PARTICIPER
AUX ATELIERS VITALITÉ

**Vous devez obligatoirement
vous inscrire.**

N'attendez pas, le nombre de places sur les ateliers
dédiés aux cheminots est limité !

Inscrivez-vous dès maintenant en contactant
le 01 41 63 71 00 ou en envoyant un mail à
vitalite@cprsnf.fr

RÉSERVÉS
aux cheminot(e)s
retraité(e)s et à
leur conjoint(e)



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

RÉSERVÉS
aux cheminot(e)s
retraité(e)s et à
leur conjoint(e)



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

DEP AV PRES 3391 0423 - Crédit photo : shutterstock



DÉCOUVREZ LES CLÉS
D'UNE BONNE SANTÉ



QU'EST-CE QUE LES ATELIERS VITALITÉ ?

Pour faire encore plus et mieux pour ses retraités, la CPR innove en **vous invitant à participer gratuitement à des ateliers Vitalité.**

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, échanger dans la convivialité...

Voilà ce que vous proposera la CPR.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.



À QUI S'ADRESSENT-ILS ?

Ces sessions d'ateliers sont ouvertes et **dédiées à tous les cheminots retraités et leur conjoint(e)** quel que soit leur régime de retraite.



COMMENT ÇA MARCHE ?

Ces **ateliers sont gratuits** et se présentent sous la forme d'un cycle de 6 séances de 2 heures 30, rassemblant **chacune** un petit groupe d'une dizaine de cheminots retraités.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

Les ateliers sont animés par des professionnels formés.



BON À SAVOIR

Les ateliers auront lieu près de chez vous. Ils seront également l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des cheminots retraités vivant dans le même département que vous.



LE CONTENU DES ATELIERS

ATELIER 1 MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES

Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

ATELIER 2 MA SANTÉ : AGIR QUAND IL EST TEMPS

Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

ATELIER 3 NUTRITION, LA BONNE ATTITUDE

Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

ATELIER 4 L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT

Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

ATELIER 5 BIEN DANS SA TÊTE

Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

ATELIER 6 (AU CHOIX)

UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ !

Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

ou

À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ !

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

ou

VITALITÉ ET ÉCLATS POUR SOI !

De la gymnastique faciale pour maintenir une image positive de soi.