

## La CPAM du Haut-Rhin en partenariat avec :

le Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace Moselle

le Conseil Général du Haut-Rhin

la Ville de Thann

le Réseau de Santé de Haute Alsace

le Comité Départemental  
de la Ligue contre le Cancer du Haut-Rhin

ADECA Alsace

ADEMAs Alsace

EVE Alsace

CLIC du Pays Thur Doller

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Haut-Rhin  
vous invite à découvrir

# LES CLES POUR BIEN VIEILLIR après 50 ANS

*Être bien dans sa tête - Être bien dans son corps*

## CONFÉRENCE-DÉBAT

animée par

Docteur STOFFEL Vincent - *Médecin Gériatre*

## JEUDI 23 FEVRIER 2012 à 19h 30

*Hôtel de Ville - Salle des conférences*

**1, Place Joffre - 68800 THANN**

**De 18h 00 à 19h 30**

Nous aurons le plaisir de vous accueillir avec nos partenaires autour d'expositions et de stands où vous pourrez vous informer et réaliser différents tests.

Une petite collation vous sera offerte avant la conférence.

▶ LA PARTICIPATION À LA CONFÉRENCE EST ENTIÈREMENT GRATUITE.  
VOUS Y ÊTES CORDIALEMENT INVITÉS



L'espérance de vie a fait un bond prodigieux en deux siècles. Après un gain de près de 50 ans, les seniors arrivés à l'âge de la retraite sont aujourd'hui, en règle générale, plutôt en forme. Et ils souhaitent le rester! Or, bien vieillir procède d'abord d'une bonne hygiène de vie et de l'acceptation de son âge.

Bien vieillir, c'est vivre bien, car l'allongement de la durée de la vie est une denrée précieuse qui se cultive au quotidien. Et ce, le plus tôt possible.

L'Assurance Maladie est particulièrement sensible à cette évolution de la société et vous propose une conférence-débat sur les éléments-clés du «bien vieillir après 50 ans».

Au delà de cette conférence, un cycle d'ateliers vous sera proposé. Ces ateliers se dérouleront entre mars et juin 2012.

Les thèmes abordés vous permettront de mieux gérer votre santé et d'acquérir des réflexes utiles au quotidien pour une hygiène de vie meilleure.

**Ces ateliers entièrement gratuits regroupant  
environ 15 à 20 personnes auront lieu :**

**Maison des Associations  
Salle du Steinby  
18, rue de la Halle  
68800 THANN**

**de 14 h 30 à 16 h 30 et/ou de 17 h 00 à 19 h 00**

*Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser au 03 89 21 77 24*



**Bulletin d'inscription à renvoyer à :**

**CPAM du Haut-Rhin  
Service Prévention  
19 bld du Champ de Mars  
68022 COLMAR Cedex**

NOM.....Prénom.....

Adresse .....



Je suis intéressé(e) par le ou les ateliers :

- 13/03/2012 Facteurs de risques cardio-vasculaire (cholestérol, hypertension, diabète, tabac, ...)
- 27/03/2012 Le diabète : ses causes, ses conséquences
- 29/03/2012 Mieux bouger pour rester en forme
- 03/04/2012 J'apprends à manger équilibré
- 16/04/2012 Une alimentation saine pour rester en forme : conseils pratiques
- 19/04/2012 Prévention et dépistage de cancers
- 11/05/2012 Les troubles du sommeil
- 23/05/2012 Ménopause - Ostéoporose
- 29/05/2012 Le bon usage des médicaments
- 04/06/2012 Les troubles de la mémoire
- 13/06/2012 Le bien-être dans sa tête