

# Conférence

## LES CLES POUR RESTER EN FORME !

Animée par le Dr Eva ALMEIDA, Centre de prévention Agirc-Arrco Auvergne



**Sommeil, mémoire, alimentation, activité physique, lien social... : tout ce qu'il faut savoir pour préserver sa santé et profiter pleinement de la vie à la retraite !**

**Je m'inscris >**

**Lundi 18 novembre 2024**

**De 14h00 à 16h00**

(accueil dès 13h30)

**Salle des fêtes**

**Rue de la Trinité**

**CHARBONNIERES-LES-VIEILLES**

En ligne :

[www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/evenements](http://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/evenements)



Par mail :

[actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr)

Par téléphone :

04 73 97 19 67 (CIAS)