

---

## L'Assurance retraite Île-de-France lance une semaine digitale sur le *bien-vivre sa retraite*

---

Paris, le 10 juin 2021

**Du 14 au 18 juin 2021, l'Assurance retraite Île-de-France propose une semaine thématique sur le *bien-vivre sa retraite* sur [lassuranceretraite-idf.fr](http://lassuranceretraite-idf.fr). Au programme : la pièce de théâtre « Avant, j'étais vieux », qui sera disponible gratuitement en replay tout au long de la semaine, un point sur le bien-vieillir, l'alimentation, l'aménagement du logement et l'activité physique.**

### **Le spectacle musical « Avant, j'étais vieux ! »**

Accessible gratuitement du 14 au 18 juin, la pièce musicale « Avant, j'étais vieux ! », mise en scène par la compagnie uGo&Play et qui compte déjà de nombreuses représentations, porte, en 90 minutes, un regard drôle et bienveillant sur la difficulté d'accepter les années qui passent et la nécessaire prise en main de sa retraite pour bien en profiter !

### **Le bien-vieillir**

Pendant cette semaine thématique, l'Assurance retraite Île-de-France mettra de nombreuses ressources liées au bien-vieillir à disposition sur la page dédiée à cet événement. La conférence « Les clés pour rester actif à la retraite » du Salon des services à la personne 2020 sera accessible en replay, tout comme la série de podcasts « Le temps d'être soi ». Les internautes pourront également découvrir les ateliers Tremplin du Prif (Prévention Retraite Île-de-France), qui permettent d'aider les seniors à construire leur nouveau projet de vie.

### **L'alimentation**

L'Assurance retraite Île-de-France et ses partenaires développent des activités et contenus afin d'adopter une alimentation alliant équilibre et plaisir. Des recettes gourmandes et faciles à réaliser, un test visant à se positionner par rapport au risque de dénutrition ainsi que les ateliers du Prif « Bien dans son assiette » seront rassemblés sur la page dédiée au bien-vivre sa retraite.

### **L'aménagement du logement**


Tout au long de cette semaine digitale, les contenus suivants sur l'aménagement du logement seront mis en avant :

- Le podcast « Le temps d'être soi » dédié à l'habitat
- Le replay de la conférence « Aménager son logement à la retraite, pourquoi est-ce si important ? » du Salon des services à la personne 2020
- Le site [bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr), dédié aux petits équipements pour faciliter le quotidien
- Les ateliers du Prif « Bien chez soi »

### **L'activité physique**

Afin de favoriser l'activité physique des seniors, l'Assurance retraite Île-de-France publiera le replay de la conférence « Bouger au quotidien : 10 exercices pour rester en forme » assurée par un coach sportif et

### **Contacts presse**

Philippe Bainville  
Léa Cuccuru  
Presse@cnav.fr  
 @Cnav\_actu

valorisera les ateliers « + de Pas » organisés par le Prif, dont l'objectif est d'augmenter son nombre de pas au quotidien.

### **L'Assurance retraite, le service public de la retraite de la Sécurité sociale**

L'Assurance retraite Île-de-France (dont la gestion relève de la Cnav, Caisse nationale d'assurance vieillesse) est en charge de la retraite du régime général en assurant la tenue des comptes des assurés, le calcul et le paiement des retraites et des prestations d'action sociale. Elle mène également une politique de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Au cœur de l'innovation numérique, son offre de service se diversifie grâce aux nombreuses démarches en ligne sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) (demande de retraite en ligne, téléchargement du relevé des paiements de la retraite, etc.). Plus d'informations sur [lassuranceretraite-idf.fr](http://lassuranceretraite-idf.fr).