

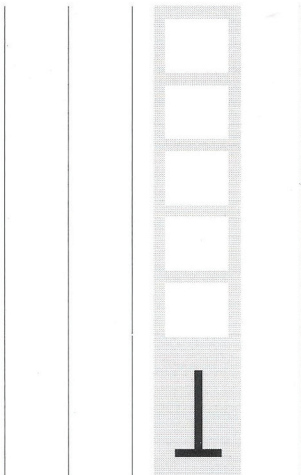


# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France

Partagez des activités  
en couple ou entre amis

... Jean-Jacques et Gilberte

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

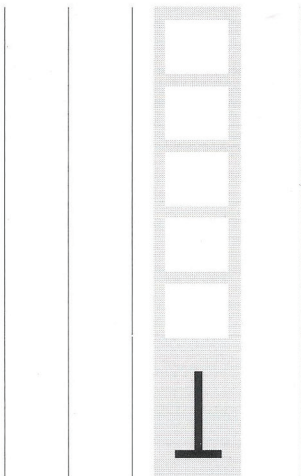
Carsat Retraite & Santé  
au travail  
Bourgogne - Comté



l'Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



A woman with short blonde hair and purple swim goggles on her head is swimming in a pool. She is looking towards the camera with a slight smile. A teal speech bubble is positioned to her right, containing text.

Des activités  
pour chaque saison

... Jeanine

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

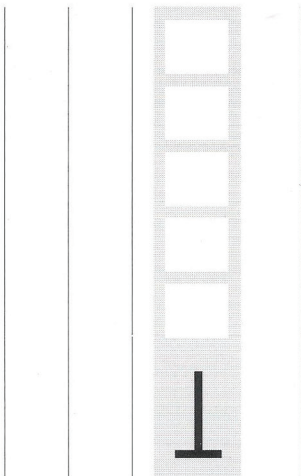
Carsat Retraite  
de Santé  
du Travail  
Bourgogne-  
Franche-Comté



ASSURANCE  
l'Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



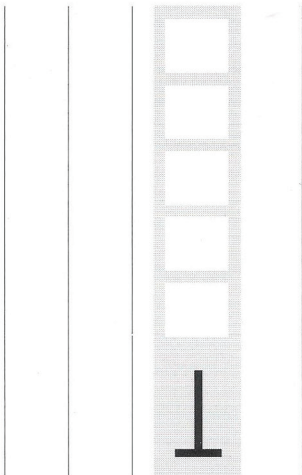
Le plein air,  
un remède aux maux  
... Ginette

# Les Zastuces


[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Restez curieux  
et ouvert sur les autres

... Charles

# LES Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

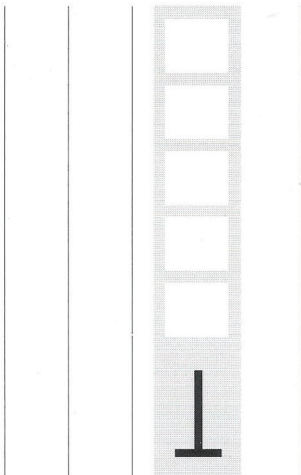
Carsat  
Retraite de Santé  
du Travail  
Bourgogne-Franche-Comté

ma  
santé  
famille  
retraite  
services

l'Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



**On est capable  
à tout âge**

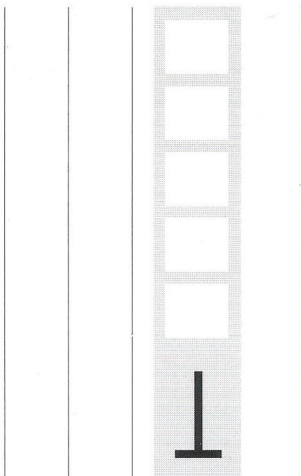
... Marie-Paule

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Toujours prêts  
à s'investir et  
à transmettre !

... Claude-René

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

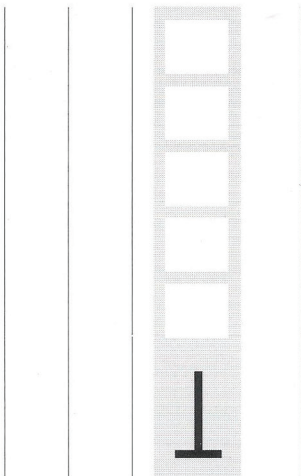
Carsat  
Retraite  
de Santé  
Bourgogne  
Franche-Comté  
Alsace  
Lorraine  
Normandie  
PACA  
Rhône-Alpes  
Ile de France  
Occitanie  
Normandie  
PACA  
Rhône-Alpes  
Ile de France  
Occitanie

santé  
famille  
retraite  
services


ASSURANCE  
L'Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Une séance de gym  
est une très bonne chose  
pour le moral

... Colette

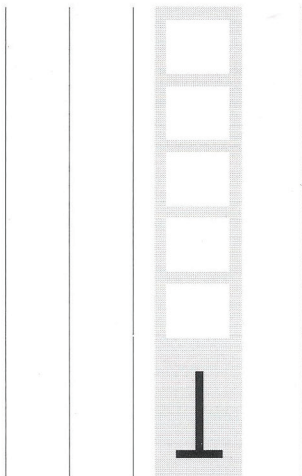
# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)


Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Partager,  
c'est aussi riche pour moi  
que pour mes petites-filles

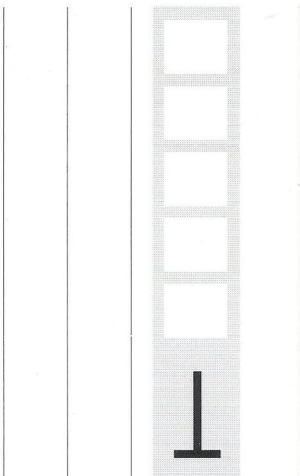
... Jeanette

# Les Zastuces


[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Pendant que je peux faire,  
je fais, il ne faut pas  
se laisser aller

... Edwige

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

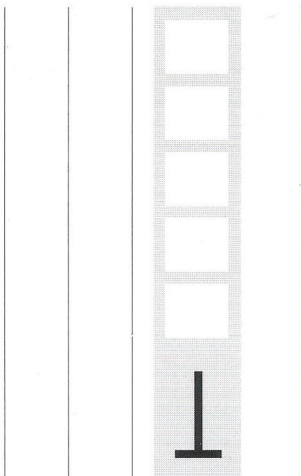
**Carsat** Retraite de Santé au Travail  
Bourgogne-Franche-Comté

**ma** santé  
famille  
retraite  
services

**l'Assurance  
Retraite**



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France





Rester ouvert  
sur l'extérieur  
pour moi c'est vital !

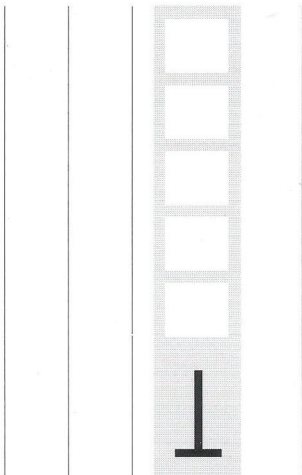
... Jean

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France

Avec la musique,  
il y a un lien social  
qui se crée, c'est  
concret et agréable

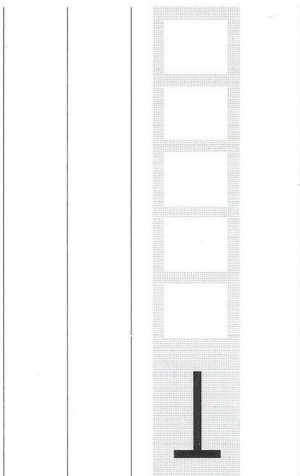
... Michel

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France

Plus on vieillit,  
plus on a besoin de lumière

... Johanna

# LES Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

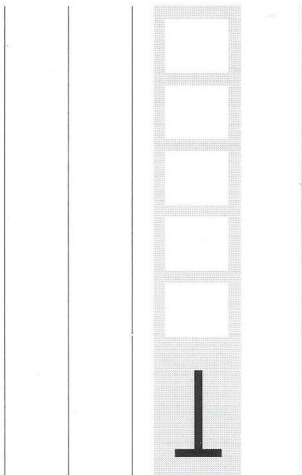
Carsat  
Retraite de Santé  
Bourgogne  
Franche-Comté

ma  
santé  
famille  
retraite  
services

l'Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDEPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France

A chaque jour  
son petit bonheur

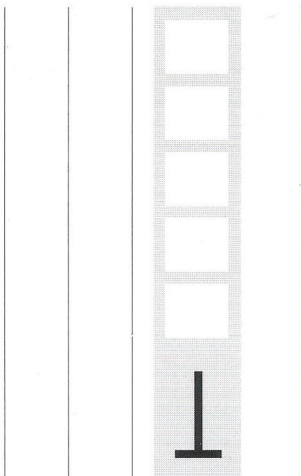
... Renée

# LES Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



J'aime donner  
du temps  
aux autres

... Colette

# LES Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !



YouTube

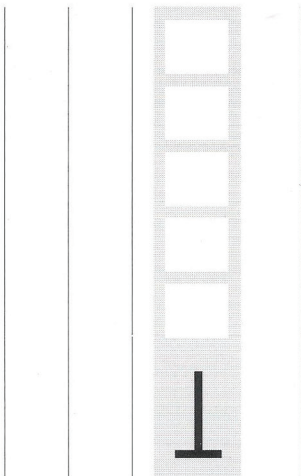
Carsat  
Retraite de Santé au travail  
Bourgogne-Franche-Comté

ma  
santé  
Territoire  
retraite  
services

Assurance  
Retraite



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Il faut se dire je me lance  
je verrai bien !  
Et ne pas rester  
qu'entre retraités

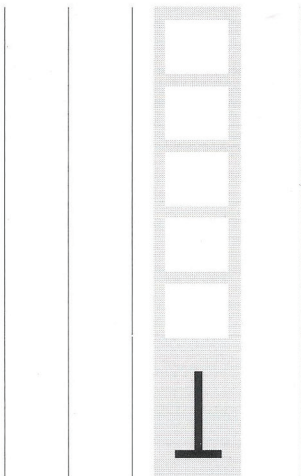
... Paul

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France

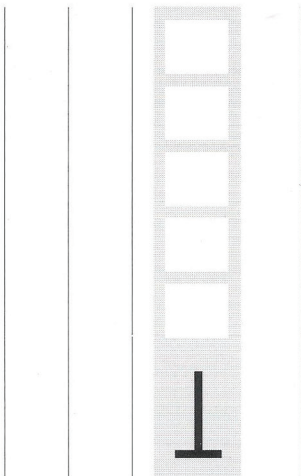
Je suis passionné  
par le fait d'aider  
mes confrères  
... François

# Les Zastuces


[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



S'investir et sortir  
pour ne pas être  
déconnecté de la vie

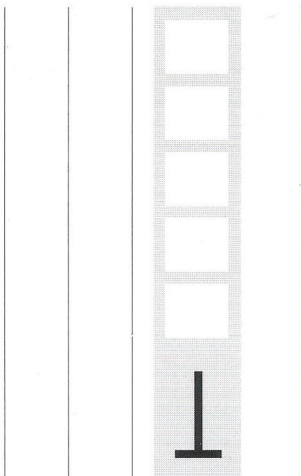
... Jean-Paul

# LES Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France



Le yoga me permet  
de rester souple  
de corps et d'esprit

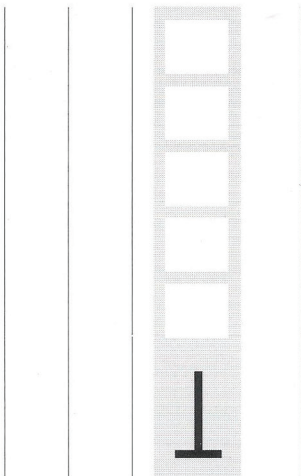
... Joelle

# Les Zastuces

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Bien vieillir, ce n'est pas magique !  
il y a des astuces !





Cette carte ne peut être vendue - La Carsat BFC - France