



## TUTO

# DEVENIR MEMBRE de la Communauté Seniors de la Carsat Rhône-Alpes

### Votre équipement

Vous possédez :

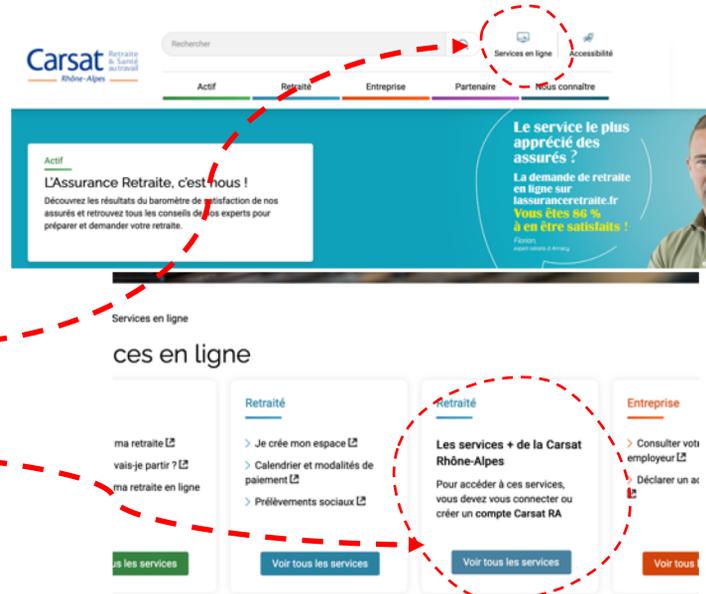
- un ordinateur de moins de 5 ans équipé du navigateur Google Chrome ou Mozilla Firefox.
- une adresse mail personnelle

### Étape 1 : Aller sur le site

Allez sur <https://www.carsat-ra.fr/> depuis votre navigateur

Depuis la page d'accueil, cliquez sur **Services en lignes** en haut à droite

Dans « Retraité » Cliquez sur **Voir tous les services**



### Étape 2 : Connexion

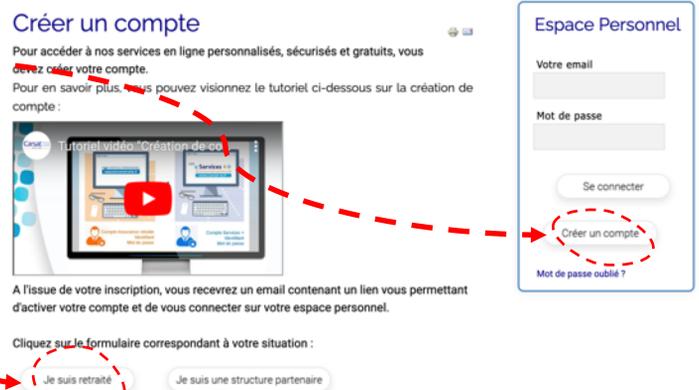
**Cas n°1 : J'ai un compte Carsat « service + »** Allez directement à l'étape 3

**Cas n°2 : Je n'ai pas de compte Carsat « service + »** Voir ci-dessous

Dans « Retraités » : Cliquez sur **Créer un compte**

puis sur **Je suis retraité** en bas de la page

Et complétez le formulaire qui s'affiche



A l'issue de votre inscription, vous recevrez un email contenant un lien vous permettant d'activer votre compte et de vous connecter sur votre espace personnel.

## Étape 3 : Se connecter à son compte Service +

Complétez votre email et votre mot de passe et cliquez sur **Se connecter**

### Les services + de la Carsat Rhône-Alpes



#### Réaliser mon bilan en prévention

Vous êtes retraité, vous résidez en Rhône-Alpes et vous souhaitez faire le point sur votre santé, votre mémoire, une relation...



#### M'inscrire à un atelier ou une conférence en présentiel

Vous êtes retraité, vous recherchez des conseils pour bien vivre votre retraite ?

Pour accéder à votre espace personnel et à ces services, vous devez vous connecter ou créer un compte Carsat

Votre email

Mot de passe

Se connecter

Créer un compte

Mot de passe oublié ?

## Étape 4 : Rejoindre le forum en ligne : la Communauté Seniors

Dans la suite de la page, Cliquez sur **Rejoindre notre forum en ligne : la Communauté Seniors**



#### M'inscrire à un atelier ou une conférence en ligne

Vous êtes retraité et vous recherchez des conseils pour bien vivre votre retraite ? Inscrivez-vous gratuitement à nos ateliers et conférences depuis votre domicile. Mémoire, stress, santé globale... Faites votre choix !



#### Rejoindre notre forum en ligne, la Communauté Seniors

Vous êtes retraité.e, vous souhaitez partager votre expérience et obtenir des réponses personnalisées par des professionnels de la prévention santé ? Rejoignez notre forum en ligne, la Communauté Seniors.

Puis à nouveau sur **Rejoindre la communauté seniors**

### Rejoindre notre forum en ligne, la Communauté Seniors

Vous y trouverez conseils, astuces et témoignages pour bien vivre votre retraite.

- Faites-le vivre en donnant votre avis sur des thèmes d'actu santé, bien-être et loisirs
- Et lancez des discussions sur des sujets qui vous tiennent à cœur.
- Partagez vos idées et votre bonne humeur

Rejoindre la communauté seniors

Espace Personnel

Modifier vos données personnelles

Visualiser l'historique de vos demandes

Modifier votre mot de passe

Se désinscrire

Se déconnecter

La page d'accueil de la Communauté Seniors s'affiche.

Pour créer un profil, cliquer sur **Créer une discussion** :

- Indiquer le **pseudo** de votre choix (le nom sous lequel vous souhaitez apparaître)
- Choisissez un **avatar** de votre choix, une image de profil parmi les propositions.

Carsat Rhône-Alpes

La communauté Seniors

### Services en ligne

Vendredi 23 septembre 2022 - Saint-Constant

Mon profil  
Poser une question au modérateur

- SOMMEIL / STRESS
- INFORMATIQUE
- ALIMENTATION / ACTIVITE PHYSIQUE
- MÉMOIRE
- HABITAT / OBJETS CONNECTES
- BIEN VIVRE SA RETRAITE
- DISCUSSION LIBRE

Créer une discussion



Le réseau social idéal

RECHERCHER SUR CE FORUM

Citation du Moment  
"Celui qui vit sans fête n'est pas si sage qu'il le croit",  
François de La Rochefoucauld

Documentation

Liens et vidéos utiles

- Atouts Prévention Rhône-Alpes
- Le Site du Bien Vieiller
- Assurance Retraite
- Santé Publique France
- Bien-être et les équipements qui facilitent notre quotidien

Le meilleur contributeur du

### Top 5 des sujets du mois

- Quel faire de ses vieux livres d'informatique ? (7 réponses)
- La semaine Bleu 2022 (2 réponses)

### PRINCIPALES FONCTIONNALITÉS DE LA COMMUNAUTÉ

Charte d'utilisation de la communauté  
Comment fonctionne la communauté ?

SOMMEIL / STRESS	Réponses	Dernier message
Bien dormir ça se prépare dès le matin	1	par lapicelle le 08-09-2022

**Bienvenue !**