

## Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent Atouts Prévention Rhône-Alpes :

- Carsat Rhône-Alpes
- Msa Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

### Pour nous joindre :

#### Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.  
CS 23425  
69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

[www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Réf. APRA 064 - 10/17 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes Illustrations© Istock

L'estime de soi  
au coeur  
du bien être

Prendre soin de soi  
et créer du lien avec les autres



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



En partenariat avec la CNRACL et l'IRCANTEC



● [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)





L'atelier «**Estime de soi au coeur du bien être**» propose des pistes pour **VOIR LA VIE POSITIVEMENT** et permet d'explorer les **SOURCES DE LA BONNE HUMEUR** et de la **BIENVEILLANCE**.

Les études en neurosciences aujourd'hui nous démontrent qu'avoir un esprit positif permet de gagner 7 ans d'espérance de vie. Les seniors qui voient la vie du bon côté ont plus de vitalité et une meilleure mémoire.

L'atelier se déroule sur **quatre séances** de **2h30** chacune.  
Maximum **12** inscrits.

Déroulé de l'atelier :

Au cours des quatre séances, seront abordés les thèmes suivants :



### Estime de soi

Etre attentif à son bien être  
Reconnaître ses émotions et ses besoins  
S'accepter avec ses forces et ses limites



### Relation avec les autres

Développer son propre réseau social  
Créer du lien et des relations bienveillantes  
Savoir s'affirmer dans le respect de l'autre



### Viellir sereinement !

Trouver sa place en tant que seniors dans la société  
Se détacher des clichés et se sentir plus libre dans son vieillissement