

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

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

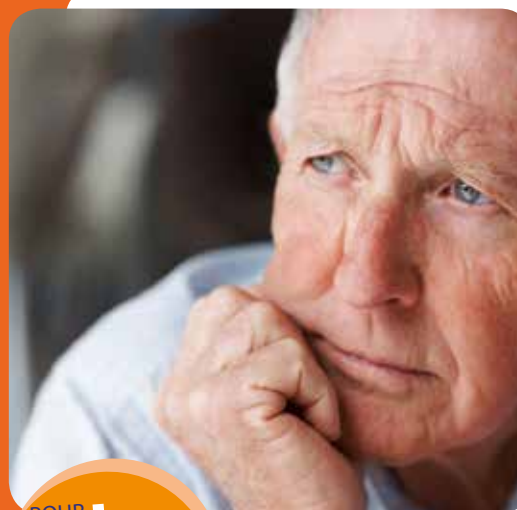
- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs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

Ref. APRA 014 - 06/15 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes Crédit Photos : Getty images, Stocklib

Atelier apprendre à mieux vivre son stress

PRENDRE SOIN DE SOI

POUR MIEUX GERER SON STRESS



DETENTE
ACTIF
SANTÉ
MOTIVATION
ÉCHANGES
STIMULATION
BIEN-ÊTRE
PLAISIR
CONFIANCE



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



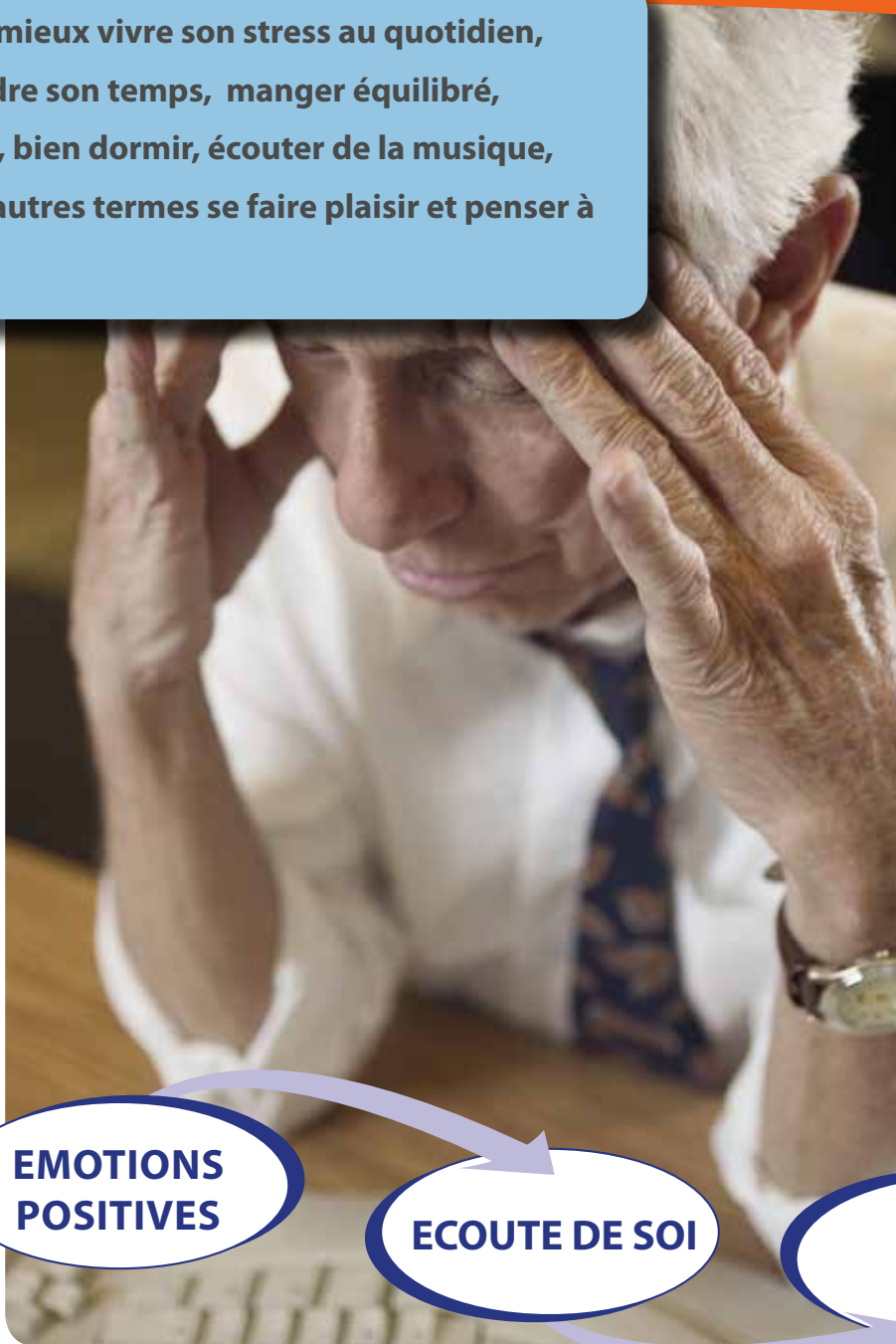
● www.atoutsprevention-ra.fr



Avec la participation de la CNRACL



Pour mieux vivre son stress au quotidien, prendre son temps, manger équilibré, sortir, bien dormir, écouter de la musique, en d'autres termes se faire plaisir et penser à soi...



- Savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie quotidienne.
- Repérer et évaluer ses effets sur son état de santé.
- Réfléchir sur les moyens et les méthodes de gestion du stress.

- Gratuit
- Deux séances de 1h30
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisé par des animateurs experts

(*) Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

EMOTIONS
POSITIVES

ECOUTE DE SOI

FORME

BIEN-ÊTRE

AUTONOMIE