

Prendre soin de soi  
et créer du lien avec les autres



# ATELIER *bien-être* ET ESTIME DE *soi*



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



“**L'ATELIER BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI**”  
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 4 séances de 2h30 chacune
- Maximum 12 inscrits

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

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

### ESTIME DE SOI

- Être 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

### VIEILLIR SEREINEMENT

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

# Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes

MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire

Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs

Filiéris

Agirc-Arrco



## CET ATELIER VOUS A PLU ?

### Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite

Bien vivre sa retraite

Mémoire

Mieux vivre son stress

Sommeil

Audition

Équilibre

Activité physique

Bien manger – bien bouger

Bien chez soi

A pied en toute sécurité

Mobilité et sécurité des conducteurs seniors



### POUR NOUS JOINDRE

#### Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CS 23425 69441 Lyon cedex 03

**04 72 16 18 19**

**Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)**

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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

