

Prendre soin de soi  
pour mieux vivre son stress



# ATELIER MIEUX VIVRE son stress



**POUR Bien  
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

**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...



ÉMOTIONS  
POSITIVES



ÉCOUTE DE SOI



FORME



BIEN-ÊTRE

- 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



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- 3 séances\* de 2h00
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisées par des animateurs experts

*\* Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques*



AUTONOMIE



# 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

Bien-être et estime de soi

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)

