

Prendre soin de soi
et créer du lien avec les autres



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



**POUR Bien
Vieillir**



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

- 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

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



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr

