

Ma recette anti-stress ?

Être bien avec soi et avec les autres.

Rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis, réalisation de soi, crise sanitaire... Nous sommes tous confrontés au stress.

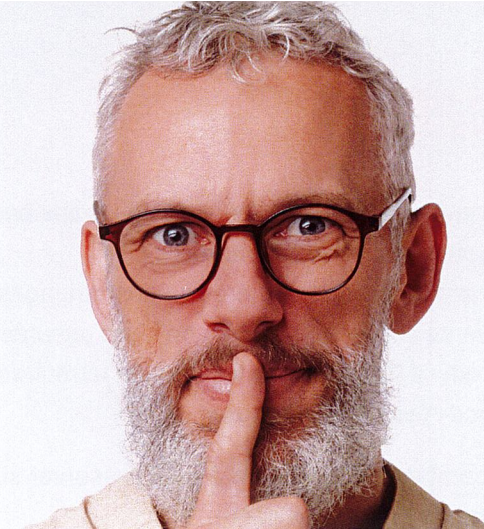
Pourquoi ?

Sachant qu'un niveau de stress élevé engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire **NON au stress** !

L'atelier « **Cap sur le bien-être** » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

Contenu de l'atelier

- ✓ **Atelier 1 : “ Émotions, bien-être et santé ”**
L'importance des ressources personnelles.
- ✓ **Atelier 2 : “ Gestion du stress ”**
Savoir identifier et provoquer ses moments de bien-être.
- ✓ **Atelier 3 : “ Bien vivre avec soi ”**
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.
- ✓ **Atelier 4 : “ Bien vivre avec les autres ”**
L'importance de la vie sociale et de l'engagement.
- ✓ **Séance individuelle de bilan.**



C'est ma pause bien-être !

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier **gratuit**, en petit groupe de 10 personnes maximum. L'inscription est obligatoire. Les ateliers, **de 4 séances de 2h30**, sont animés par un professionnel de la gestion du stress.

Pour qui ?

Pour **tous les jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...