



POUR Bien  
VIEILLIR



l'assurance  
retraite



Carsat  
Agence régionale de la  
santé et du bien-être  
en Normandie



agirc-arco



santé  
familiale  
services  
CNRACI  
Centre national  
de recherche et d'application  
sur les personnes âgées

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



NEOSILVER

SPECIAL 55 ans et +

Atelier

# Gestion du stress

## Un parcours de 5 séances



AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif,  
comment apprendre à surmonter son stress ?

Le lien entre stress et sommeil

Nos apprentissages individuels et collectifs

Première séance le

**Mardi 9 décembre  
de 14h30 à 16h30**

Inscription :  
**02 33 68 21 35**

Lieu de l'atelier

Salle de la Sélune, 15 Rue Pierre Crestey 50720 BARENTON

Avec le soutien de nos partenaires

