



POUR BIEN
VIEILLIR



l'assurance
retraite



Carsat
Agence régionale de
santé
Normandie



agirc-anaco
Agence régionale
de l'emploi
et de la formation
professionnelle



CNRACI
Centre national
de recherche
sur l'âge et le
vieillissement

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

**Mercredi 10 décembre
de 10h à 12h**

**Inscription :
02 33 68 21 35**

Lieu de l'atelier

Salle des Associations, 4 Place de la Mairie - Carnet 50240 SAINT-JAMES

Avec le soutien de nos partenaires

