



Coopérative d'idées
& Fabrique de projets

ATELIER MIEUX VIVRE SON STRESS

À MONSOLS (VHB)

27 AVRIL - 4 MAI - 11 MAI 2023

POUR LES PLUS DE 65 ANS

14h30 à 16h30 - OFFERT

©VHB 03/2022 - Crédit: Illustration : ©Freepick - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique



- 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 MÉTHODES DE GESTION DU STRESS

Informations et Inscriptions à VHB

jusqu'au 20 avril

www.centresocialvhb.fr

04 74 04 73 87

secretariat@centresocialvhb.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes



POUR LES HABITANTS
DU HAUT-BAUDOIS &
DE LA HAUTE VALLEE D'AZERQUES



Membre de la
Fédération des centres sociaux de France