



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



- 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](http://www.centresocialvhb.fr)

04 74 04 73 87

[secretariat@centresocialvhb.fr](mailto: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