

## Atouts Prévention Rhône-Alpes

Les régimes de retraite créent Atouts Prévention Rhône-Alpes :

- Carsat Rhône-Alpes
- Msa Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire
- Rsi des Alpes et du Rhône
- Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs
- Caisse Autonome Nationale de la Sécurité Sociale dans les Mines

### Pour nous joindre :

#### Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.  
CS 23425  
69441 Lyon cedex 03

Tél : 04 27 82 72 52

[www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)

Avec la création d'« Atouts Prévention Rhône-Alpes » les caisses de retraite affirment leur volonté de :

- mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées,
- intensifier leurs offres de prévention sur le territoire par une coopération efficace,
- renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux,
- mettre en commun un réseau d'évaluateurs pour le soutien à domicile.

Réf. APRA 066 - 01/1/8 - Conception Atouts Prévention Rhône-Alpes - Impression Carsat Rhône-Alpes Illustrations© Istock

L'estime de soi  
au coeur  
du bien être

Prendre soin de soi  
et créer du lien avec les autres



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



● [www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)



En partenariat avec la CNRACL et l'IRCANTEC





L'atelier «**Estime de soi au coeur du bien être**» propose des pistes pour **VOIR LA VIE POSITIVEMENT** et permet d'explorer les **SOURCES DE LA BONNE HUMEUR** et de la **BIENVEILLANCE**.

Les études en neurosciences aujourd'hui nous démontrent qu'avoir un esprit positif permet de gagner 7 ans d'espérance de vie. Les seniors qui voient la vie du bon côté ont plus de vitalité et une meilleure mémoire.

L'atelier se déroule sur **quatre séances** de **2h30** chacune.  
Maximum **12** inscrits.

Déroulé de l'atelier :

Au cours des quatre séances, seront abordés les thèmes suivants :



### **Estime de soi**

Etre attentif à son bien être  
Reconnaître ses émotions et ses besoins  
S'accepter avec ses forces et ses limites



### **Relation avec les autres**

Développer son propre réseau social  
Créer du lien et des relations bienveillantes  
Savoir s'affirmer dans le respect de l'autre



### **Viellir sereinement !**

Trouver sa place en tant que seniors dans la société  
Se détacher des clichés et se sentir plus libre dans son vieillissement