

# CONFÉRENCES

MARDI 28 MAI 2024

Salle des Fêtes - Rue de la Pavade

LA TOUR D'AUVERGNE (63680)

**14H00 - 15H30**



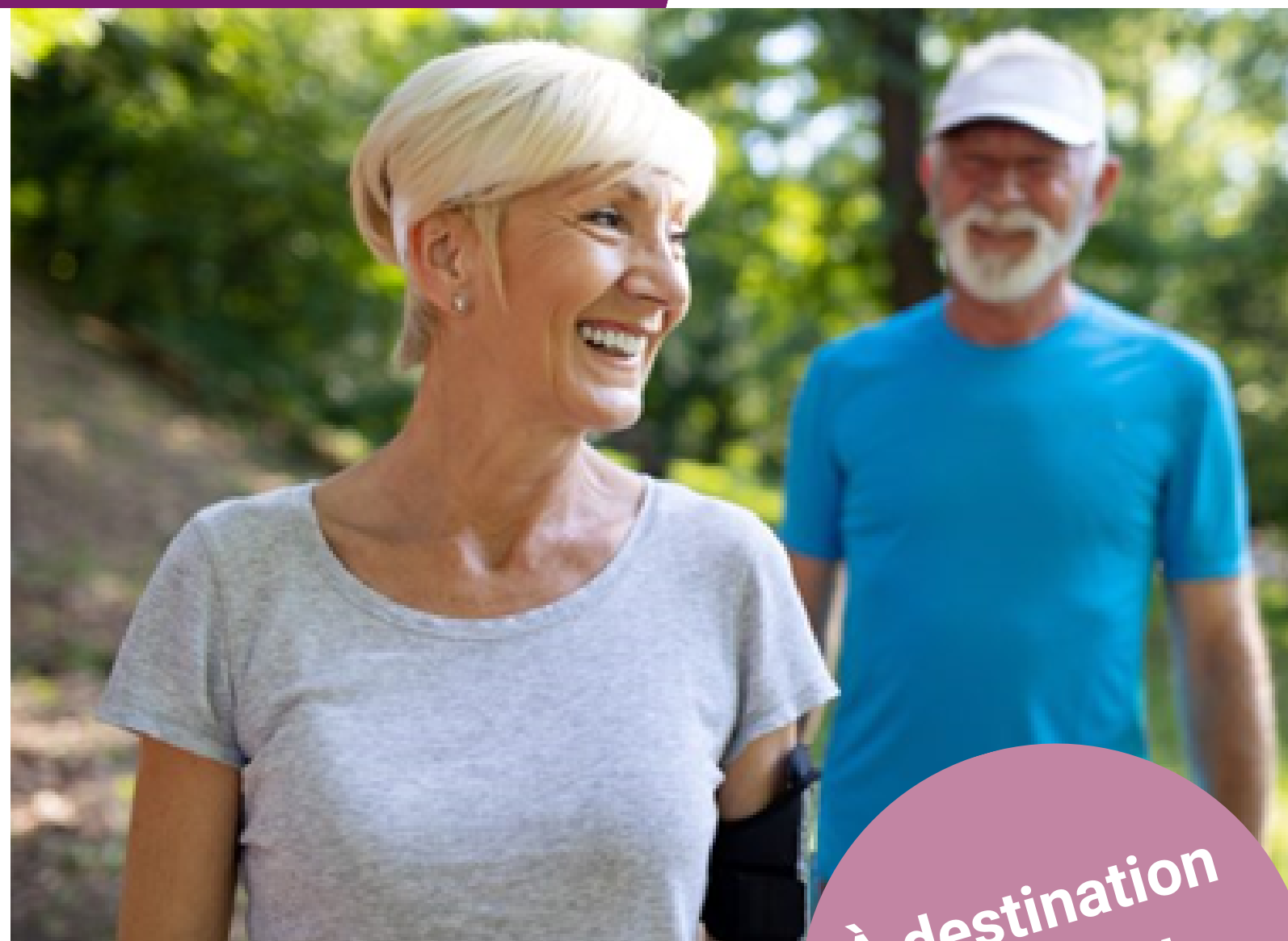
Accueil à partir de 13h30

**Les clés pour  
rester en forme !**

**15H45 - 17H00**



**Comment gérer son stress  
et améliorer son bien-être ?**



À destination  
des plus de  
60 ans

**TOUT SAVOIR SUR**

le sommeil, la mémoire,  
l'alimentation, les bienfaits de  
l'activité physique, l'importance  
du lien social, la gestion du  
stress et des émotions...

**POUR VIEILLIR  
HEUREUX ET EN BONNE  
SANTÉ !**

## INSCRIPTION :

Les clés pour rester en forme :  
<https://rdv.az/kqP9utJ3I7s>  
Gérer son stress et améliorer son  
bien-être :  
<https://rdv.az/3oOL77Hpn6>

Par mail :  
[actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeauvergne@agirc-arrco.fr)

Par téléphone - CLIC SENIOR  
MONTAGNE : **06 03 75 09 15**

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

