

CONFÉRENCES

MARDI 28 MAI 2024

Salle des Fêtes - Rue de la Pavade

LA TOUR D'AUVERGNE (63680)

14H00 - 15H30



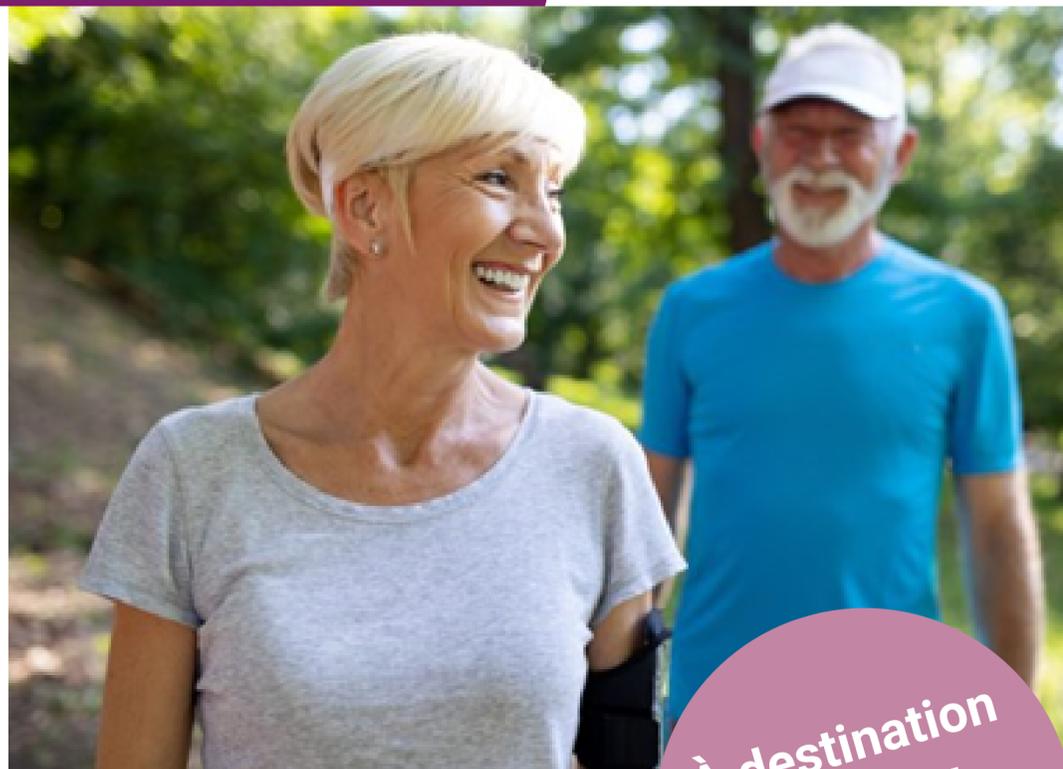
Accueil à partir de 13h30

**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

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

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

