

ATOUS PREVENTION RHONE ALPES

Ensemble, les Caisses de Retraite s'engagent

Action suivie par Itinéraires de Santé Rhône Alpes

Au 04 79 62 87 45

Madame, Monsieur,

Vous êtes retraité(e) et il vous arrive de dire ou de ressentir,

- " Je ne me sens plus utile" , " Je ne me sens pas toujours compris par mon entourage", " Avec ma maladie ce n'est plus comme avant", " Qu'est ce que je vais faire de ma vie...", " Je me sens à l'écart ", " Mes proches ne me sont pas attentifs", "je m'ennuie...",

alors venez vous changer les idées pour mieux aborder et vivre votre retraite.

Venez participez à des ateliers collectifs « **En mouvement vers le bien-être** » pour vous sentir mieux et aborder votre projet de vie de manière concrète et positive.

Atouts Prévention Rhône Alpes vous propose de participer à **6 ateliers de 3h environ, gratuits et collectifs** (de 12 à 14 participants) qui se dérouleront les **4, 11, 25 mars** et les **1er, 8 et 15 avril**, de 14h à 17h. Et à une séance bilan, 1 mois après soit le **13 mai**. Les animateurs sont des professionnels de la santé formés et expérimentés à l'animation de groupes et à l'accompagnement de personnes. Ils s'appuient sur des méthodes interactives, participatives et dynamisantes.

Avant de vous inscrire, je vous invite à participer à **une réunion d'information** qui se tiendra le :

Lundi 11 Février de 14h à 15h

À la Maison des Associations

Rue de Lattre de Tassigny

À Crémieu

"Salle 3" au 1er étage (avec ascenseur)

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, je vous remercie de **retourner le coupon réponse ci-joint**.

Comptant vivement sur votre présence, veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

La Responsable d'Itinéraires de Santé



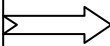
ATOUS PREVENTION RHONE ALPES Ensemble, les Caisses de Retraite s'engagent

Contact Itinéraires de Santé : Mme BETEND Florie

☎ : 04 79 62 87 45

betend.florie@itinerairesdesante-ra.fr

**COUPON REPONSE
A RETOURNER à**



**ITINERAIRES DE SANTE Rhône Alpes
Florie BETEND
20 avenue des Chevaliers Tireurs
73016 CHAMBERY CEDEX**

Nom :

Prénom :

Adresse complète :

.....

.....

.....

Téléphone fixe :portable :

Adresse Mail :

Souhaite participer à la réunion d'information des Ateliers « En mouvement vers le bien-être »

Lundi 11 Février de 14h à 15h
À la Maison des Associations
Rue de Lattre de Tassigny
À Crémieu
"Salle 3" au 1er étage (avec ascenseur)

Signature :

Caisse de Retraite à titre principal :

CARSAT

MSA

RSI

CANSS Mines

CNRACL

Autre Préciser :