

**ENTRÉE GRATUITE ET SANS
INSCRIPTION, N'HÉSITEZ
PAS À VENIR ACCOMPAGNÉ !**



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

**LUNDI 15 MAI 2023
DE 14 h à 16 h
Salle des Fêtes
De PONT-DE-VAUX**

Conférence « les clés pour rester en forme »

Le Dr Christiane Vannier vous prodiguera de nombreux conseils pour :

- **préserver votre santé mentale et physique,**
- **garder ou retrouver un bon sommeil,**
- **apprendre à mieux appréhender les situations de stress,**
- **équilibrer votre alimentation,**
- **renouer avec une activité physique...**

A l'issue de la conférence, de nombreuses activités conviviales vous seront présentées par des associations locales : SLC, la Marpa, Asalée, le foyer de l'Arquebuse...

Le pot de l'amitié sera offert à la fin de la réunion par Agirc Arrco