

Le Rionet  
CENTRE SOCIAL &  
Cultuel ASSOCIATIF



## RENCONTRE SANTÉ



Spécial  
séniors

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



# ➤ GÉRER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN !

Tous les mardis  
du 21 avril au  
19 mai 2026

➤ DE 10H À 12H

➤ LE VIGNON-EN-QUERCY  
Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription



### AU PROGRAMME :

Participez à un cycle de 5 ateliers animés  
par une psychologue :

- Stress et émotions dans tous leurs états
- Le stress et ses impacts
- Reconnaître ses émotions au quotidien
- Initiation au secourisme en santé mentale
- Construire son plan de gestion du stress

**INSCRIPTION  
GRATUITE**  
05.65.37.20.74  
rionet@rionet.fr

Partenaires

Action menée  
avec le soutien de la



occitanie.mutualite.fr