

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

agirc - arrco

## En décembre, des visio-conférences gratuites pour votre bien-être

Accessible à tous gratuitement sur inscription  
[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com) avec le code CASFR



**Mardi 6 Décembre 2022**

**10H30-12H00**

### **Prévention des chutes et si on en parlait ?**

Eva ALMEIDA, médecin gériatre animera cette conférence sur la prévention des chutes. Vous bénéficierez des conseils d'un ergothérapeute et d'un coach en activité physique adaptée

**Vendredi 9 Décembre 2022**

**15H00-16H30**

### **Le blues de Noël : garder le moral pendant les fêtes**

A l'approche des fêtes de fin d'année, beaucoup d'entre nous ressentent de la mélancolie et de l'appréhension. Céline RICLET, sophrologue, vous expliquera ces sentiments pas si graves et gérables et vous donnera des clés pour gérer ce « blues de Noël ».

**Lundi 12 Décembre 2022**

**10H30-12H00**

### **Croire en soi, s'affirmer, s'épanouir : la confiance en soi**

Lors de cette conférence, Léa PETIT, sophrologue, définira la confiance en soi : comment elle se construit, se renforce ou se fragilise. Elle vous transmettra les clés pour la renforcer ou la restaurer. La conférence se terminera par la pratique d'un exercice de sophrologie.

**L'action sociale Agirc-Arrco vous attend nombreux à ces conférences  
en direct ou en replay**