



Centre Familial et Social

6 rue Binguet
50700 VALOGNES

Téléphone : 02.33.95.82.30

Fax : 02.33.40.23.17

Email : actionsociale@mairie-valognes.fr

Heures d'ouverture :

Le lundi, mardi, mercredi, jeudi :
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

Le vendredi :
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.



Atelier gestion du stress



C.C.A.S de Valognes



Qu'est ce que c'est?

Deux infirmières proposent des techniques simples pour gérer son stress, dans le but de pouvoir les appliquer à la maison dès que le besoin s'en fait sentir, au quotidien.

Sur proposition du C.C.AS,
l'équipe vous accueillera à chaque séance
autour d'un café ou d'un jus de fruits.
L'ambiance y est bienveillante et solidaire.

Pour qui?

Les ateliers gestion du stress s'adressent
aux femmes résidants à Valognes.

Quand et où?

Les mardis en 2019 :

- | | |
|--------------|-------------|
| - 22 janvier | - 14 mai |
| - 5 février | - 18 juin |
| - 12 mars | - 2 juillet |
| - 2 avril | |

Venez habillées de manière chaude et confortable.
dans la petite salle du château (ou salle RN13),
de 9h30 à 11h30.

