

DÉCOUVREZ LE PARCOURS SANTÉ REMOBILISATION (PSR)

Vous vous sentez fatigué(e) ? Isolé(e) ? Vous avez l'impression d'avoir perdu le rythme ou vous souhaitez simplement retrouver de l'énergie pour vos projets professionnels ? Le PSR est fait pour vous.

Le concept : Une approche basée sur le bien-être (physique, mental et social) pour accompagner les défis du quotidien. Ici, on ne parle pas de soins médicaux, mais de vous !

POURQUOI PARTICIPER ?

Raviver l'énergie : pour **sortir de l'isolement** et **reprendre un rythme** actif.

Se sentir écouté(e) : un **espace bienveillant** pour parler de vos **besoins** en toute **confidentialité**.

Agir concrètement : des **solutions simples** pour améliorer votre quotidien.

Partager : rencontrer d'autres personnes dans une **ambiance conviviale et sécurisante**.

VOTRE PARCOURS EN 3 ETAPES CLÉS :

1. S'informer (3h) : une rencontre collective ludique pour comprendre comment la santé peut devenir un allié pour votre projet.
2. Faire le point (1h) : un entretien individuel pour identifier ensemble les ateliers qui vous correspondent le mieux.
3. Agir ensemble : participez à des cycles d'ateliers thématiques selon vos envies. Des thèmes qui vous parlent :

Estime de soi : gérer son stress et retrouver confiance.

Vitalité : bouger à son rythme et se reconnecter à son corps.

Vie quotidienne : bien manger à petit budget et connaître ses droits.

Équilibre : améliorer son sommeil et son hygiène de vie.

OÙ ET QUAND ?

Nous sommes présents partout en Seine-et-Marne, au plus proche de chez vous.
Parlez-en à votre référent RSA pour vous inscrire !

Besoin d'infos ? ☎ 01 64 10 26 33 ✉ psr77@fondationcos.org