

Plan de Cohésion Sociale

AXE SANTE // ACTION 3.2

Information, sensibilisation sur la santé Informer, sensibiliser conseiller sur la santé de manière collective et/ou individuelle

LE STRESS

La pandémie actuelle peut entraîner des réactions de stress, d'anxiété. C'est pourquoi cette semaine nous souhaitons aborder cette thématique, de plusieurs manières.

Une psychologue prend la parole sur la thématique du stress. Il s'agit d'un apport théorique ancré dans la réalité sanitaire qui nous occupe aujourd'hui.

Plusieurs astuces de gestion du stress y sont présentées.

Nous vous invitons à la découvrir.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2FpbrCvL1E>

Cliquez sur le lien youtube pour accéder à la vidéo ou scannez le QR-code avec votre smartphone



Pour plus d'informations

Loredana.terrasi@esneux.be // 04.380.93.14

<https://www.facebook.com/escale.esneux/>

WWW.ESNEUX.BE

