



RENCONTRE SANTÉ

# À l'écoute de soi

RÉSERVÉ AUX SENIORS DE + DE 60 ANS

4 séances

DU 28 SEPT.  
AU 19 OCT. 2021

de 14h à 16h



HÔTEL DE VILLE

8, place de l'Hôtel de Ville  
95140 GARGES-LÈS-GONESSE



## DES CONSEILS DE PROFESSIONNELS

- > Renforcer l'estime de soi,
- > Savoir valoriser son image,
- > Se donner les clefs pour gérer ses émotions face aux situations de la vie quotidienne,
- > 4 ateliers collectifs et ludiques (suivi d'un bilan individuel)

## INSCRIPTIONS

Mme LICAUSI  
Tél. : 01 34 53 34 65  
ou 01 34 53 32 23



#Rencontresanté

## Les partenaires :



avec le soutien financier  
de la Conférence des Financeurs du Val-d'Oise

RENCONTRE SANTÉ



# À l'écoute de soi



## LE PROGRAMME DES SÉANCES

**> Séance 1 : Mardi 28 septembre 2021 de 14h à 16h**  
**Identifier ses habitudes favorables à la santé**

Exprimer ses attentes et faire connaissance - Échanger sur les représentations que chacun a de la santé et du bien-être, et sur ce qui les influence.

**> Séance 2 : Mardi 5 octobre 2021 de 14h à 16h**  
**Savoir exprimer et gérer ses émotions**

Mieux se comprendre – Mieux comprendre les émotions des autres. Identifier, en groupe, des moyens de gérer les émotions face à des situations de la vie quotidienne.

**> Séance 3 : Vendredi 15 octobre 2021 de 14h à 16h**  
**Mieux gérer des situations de la vie quotidienne**

Trouver des solutions pour mieux gérer son stress – Être plus à l'aise dans la résolution de problèmes au quotidien.

**> Séance 4 : Mardi 19 octobre de 14h à 16h**  
**Renforcer une image positive de soi**

Exprimer ce que l'on aime ou pas chez soi – Se regarder avec bienveillance – Se valoriser pour être plus en confiance.

**> Séance 5 : Date et horaires à déterminer**  
**Bilan individuel personnalisé**

Appel téléphonique ou visio avec les animatrices 3 semaines après pour échanger sur les compétences abordées que vous pouvez mettre en pratique dans votre vie quotidienne.

**> ATELIERS  
collectifs  
> ACTIVITÉS  
simples  
et ludiques**



#Rencontresanté