



RENCONTRE SANTÉ

À l'écoute de soi

RÉSERVÉ AUX SENIORS DE + DE 60 ANS

5 séances

DU 19 NOV. 2021
AU 10 DÉC. 2021

de 10h à 12h



CLUB AIMÉE MATTERAZ
15, rue Jean-Pierre Timbaud
94120 FONTENAY-SOUS-BOIS



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

Tél. : 01 71 33 58 94



#Rencontresanté

Les partenaires :

Fontenay-sous-Bois
une ville à vivre



avec le soutien financier
de la Conférence des Financeurs du Val-de-Marne





RENCONTRE SANTÉ

À l'écoute de soi

LE PROGRAMME DES SÉANCES

> Séance 1 : Vendredi 19 novembre 2021 de 10h à 12h
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 : Vendredi 26 novembre 2021 de 10h à 12h
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 3 décembre 2021 de 10h à 12h
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 : Vendredi 10 décembre 2021 de 10h à 12h
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