

Mutualité Française Île-de-France

Immeuble Atlantique Montparnasse
7/11 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon
TSA 61685 • 75901 Paris cedex 15
prevention@mutualite-idf.fr

Retrouvez l'ensemble des services et activités
de la Mutualité Française IDF sur :

www.iledefrance.mutualite.fr

 www.facebook.com/MutualiteFrancaiseIDF

 [twitter@mutidf](https://twitter.com/mutidf)

Organisme régi par le livre I du code de la Mutualité immatriculé
au répertoire Sirene sous le numéro Siren n°518102975



RENCONTRE SANTÉ

À l'écoute de soi

RÉSERVÉ AUX SENIORS DE + DE 60 ANS

4 séances

LUNDIS 7 & 14
NOVEMBRE 2022

de 10h à 12h et de 14h à 16h

CLUB SENIORS BEAUHARNAIS
10 Cité Beauharnais
75011 Paris

INSCRIPTIONS
Tél. : 01 43 67 42 15

  
#Rencontresanté

Le partenaire :



avec le soutien financier
de la Conférence des Financeurs de Paris
et la co-organisation de la ville de Paris



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)

LE PROGRAMME DES SÉANCES

> Séance 1 : Lundi 7 novembre 2022 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 : Lundi 7 novembre 2022 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 : Lundi 14 novembre 2022 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 : Lundi 14 novembre 2022 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**

