

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 6 & 13
NOVEMBRE 2023

de 10h à 12h et de 14h à 16h

CENTRE SOCIAL LES DOUCETTES
33 Rue du Tiers Pot
95140 GARGES-LÈS-GONESSE

INSCRIPTIONS

Tél. : 01 39 93 27 37
GUILLAUME
Référence Jeunesse
ou sur
<https://urlz.fr/ml10>

  
#Rencontresanté

Partenaire :



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



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 6 novembre 2023 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 6 novembre 2023 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 13 novembre 2023 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 13 novembre 2023 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

