



RENCONTRE SANTÉ

À l'écoute de soi

RÉSERVÉ AUX SENIORS DE + DE 60 ANS

4 séances

LUNDI 4 DÉCEMBRE 2023

de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30

LUNDI 11 DÉCEMBRE 2023

de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30

MAISON DE QUARTIER
DE PORCHEFONTAINE

86, Rue Yves le Coz
78000 VERSAILLES

Possibilité
de déjeuner
sur place

INSCRIPTIONS

PASCALINE AUFFRET

Tél. : 01 30 97 87 33

pascaline.auffret@versailles.fr



#Rencontresanté

Partenaire :



VERSAILLES



avec le soutien financier
de la Conférence des Financeurs des Yvelines
et la co-organisation de la Ville de Versailles

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

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



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 4 décembre 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 4 décembre 2023 de 13h30 à 15h30**

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 11 décembre 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 11 décembre 2023 de 13h30 à 15h30**

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

