

## 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](mailto:prevention@mutualite-idf.fr)

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

[www.iledefrance.mutualite.fr](http://www.iledefrance.mutualite.fr)

 [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

MARDIS 19 & 26  
NOVEMBRE 2024

de 10h à 12h et de 14h à 16h

MAISON DES SENIORS  
6, Promenade Louis Vuillermoz  
94210 LA VARENNE-ST-HILAIRE

## INSCRIPTIONS

Tél. : 01 45 11 65 17

(POSTE : 5125)

Mme Nabila MIDA  
ou Mme Julie  
HAELLING



#Rencontresanté

Partenaire :



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



## 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 : Mardi 19 novembre 2024 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 : Mardi 19 novembre 2024 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 : Mardi 26 novembre 2024 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 : Mardi 26 novembre 2024 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

