

C'est bon pour le moral !

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Un parcours de 4 séances d'ateliers autour du bien-être
mental et du lien social.

La retraite donne l'occasion d'organiser son temps
différemment, d'endosser de nouveaux rôles et de
prendre une nouvelle place auprès de son
entourage et de ses proches.

C'est aussi un moment de changements qui peuvent
remettre en question ses certitudes, ses habitudes
et son image de soi.

SANTÉ

ATELIER



DATE

18

Septembre

2023

10h

LIEU

Luc-sur-Orbieu

Salle Ernest Ferroul

Place de la République



INFOS

Inscriptions et
renseignements à la mairie

04 68 27 10 75

Proposé par



En partenariat avec la commune de

Luc-sur-Orbieu

Le programme

ATELIER 1

18
Sept
2023

10h - 12h

Retour sur l'estime de soi, le bien-être, la santé

ATELIER 2

25
Sept
2023

10h - 12h

Travailler sur la gestion du stress et des émotions

ATELIER 3

2
Oct
2023

10h - 12h

Mieux comprendre la fatigue et les rythmes

ATELIER 4

9
Oct
2023

10h - 12h

Les bienfaits et l'importance du lien social au quotidien.

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».