

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 ».