

# C'est bon pour le moral !

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Un parcours de 6 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 changement qui peuvent remettre en question ses certitudes, ses habitudes et son image de soi.

SANTÉ

ATELIER



DATE

30

Mai

2022

14h30

LIEU

Montségret

Salle au dessus de la Médiathèque  
9 rue des platanes



INFOS

Inscriptions et  
renseignements en mairie  
04 68 43 32 75

Proposé par



En partenariat avec la commune de  
Montségret

# Le programme

## ATELIER 1

**30**  
**Mai**  
**2022**

**14h30- 16h30**

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

## ATELIER 2

**13**  
**Juin**  
**2022**

**14h30 - 16h30**

Travailler sur la gestion du stress et des émotions

## ATELIER 3

**20**  
**Juin**  
**2022**

**14h30 - 16h30**

Mieux comprendre la fatigue et les rythmes

## ATELIER 4

**27**  
**Juin**  
**2022**

**14h30 - 16h30**

Trouver sa place de grand-parent

## ATELIER 5

**4**  
**Juillet**  
**2022**

**14h30 - 16h30**

Echanger autour de l'intimité, le couple ou les nouvelles relations.

## ATELIER 6

**11**  
**Juillet**  
**2022**

**14h30 - 16h30**

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