

# À L'ÉCOUTE DE SOI

La santé n'est pas uniquement l'absence de maladie mais aussi l'entretien du bien-être psychique et social à tous les âges de la vie et en particulier dans le contexte de crise sanitaire que nous vivons. L'atelier collectif « À l'écoute de soi » propose d'aborder les notions d'estime de soi, de valorisation de son image à travers le regard des autres et son propre regard. L'atelier permet aussi de donner aux seniors les capacités à des clés pour gérer leurs émotions et de trouver des solutions appropriées pour mieux faire face à des situations de la vie quotidienne. Il permet de partager une réflexion sur le bien vieillir, les ressources personnelles et les potentialités de chacun pour préserver une santé durable. Ce programme se compose de 4 ateliers collectifs et ludiques, suivi d'un bilan individuel.

**Pour qui ?** Pour tout mutualiste retraité de + 60 ans résidant dans le département où se déroule l'action (voir tableau ci-dessous).

**Pourquoi ?** Aborder les notions d'estime de soi, de valoriser son image à travers le regard des autres et de son propre regard. L'atelier permet aussi de donner des clés pour gérer les émotions et de trouver des solutions appropriées dans la vie quotidienne.

**Avec qui ?** Des professionnels expérimentés et diplômés et un(e) animateur(trice) de la Mutualité Française Île-de-France.

**Comment ?** Il se déroule sur 4 ateliers collectifs et ludiques suivi d'un bilan individuel.

***L'inscription est conditionnée à la participation de l'ensemble du programme.***

## CALENDRIER À L'ÉCOUTE DE SOI :

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Date et horaires	Contacts/inscriptions
<b>Pour tout retraité de + 60 ans résidant dans le département où se déroule l'action</b>	Atelier composé de 4 modules de 2h  Groupe de 6 à 12 personnes	Présentiel	<b>95</b>	21 et 28 sept + 5 et 12 oct :  14h-16h	<a href="mailto:cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr">cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr</a> <u>portable : 07 85 03 04 11</u>
<b>Pour tout retraité de + 60 ans résidant dans le département où se déroule l'action</b>	Atelier composé de 4 modules de 2h  Groupe de 6 à 12 personnes	Présentiel	<b>95</b>	16,23,30 nov + 7 déc :  14h-16h	<a href="mailto:cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr">cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr</a> <u>portable : 07 85 03 04 11</u>
<b>Pour tout retraité de + 60 ans résidant dans le département où se déroule l'action</b>	Atelier composé de 4 modules de 2h  Groupe de 6 à 12 personnes	Présentiel	<b>94</b>	19-26 nov + 3-10 déc :  14h-16h	<a href="mailto:cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr">cjacqueminet.ext@mutualite-idf.fr</a> <u>portable : 07 85 03 04 11</u>