

Santé mentale et bien-être "À l'écoute de soi et des autres"

Du 7 novembre au 12 décembre 2025

Prenez un moment pour vous, en toute confiance ! Envie de mieux vous connaître, de partager, d'échanger ?

Ce programme, proposé avec la Mutualité française, vous invite à vivre des temps forts en groupe, autour d'activités simples et interactives. On discute, on rit, on réfléchit... et surtout, on avance ensemble.

L'objectif : booster la confiance en soi, stimuler la réflexion et améliorer le quotidien, en s'appuyant sur la force du collectif.



De 14 h à 16 h

- Séance 1 - 7 novembre - Expression de soi et connaissance des autres
- Séance 2 - 14 novembre - Image de soi
- Séance 3 - 21 novembre - Gestion des émotions
- Séance 4 - 28 novembre - Communication efficace
- Séance 5 - 5 décembre - Habilité dans ses relations
- Séance 6 - 12 décembre - Valorisation de soi

Infos pratiques

Maison des Dix Arpents
01 34 33 50 35

6 séances collectives et ludiques réservées aux seniors de + de 60 ans (groupe de 8 à 12 personnes)

Inscription gratuite et indispensable