



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

8 sept. >
14 nov. 2026



DE 14H À 16H



SÉZANNE

Espace Solid'Âge
Bâtiment la brie
Appartement 60
Avenue Charles de Gaulle

🏠 Nos partenaires



7 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

- 08.09 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 15.09 : « Cultiver **ses forces** »
- 22.09 : « Gérer **son stress** »
- 29.09 : « Vivre avec **ses émotions** »
- 06.10 : « Cultiver **son bien-être** »
- 10.11 : « Les couleurs du bien-être »
- 24.11 : « Evaluation d'impact / Atelier Bilan »

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Espace Solid'Âge
solidage@cias-ccssom.fr
09.70.16.06.57

(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)



#Rencontresanté





RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **8 septembre - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **15 septembre - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **22 septembre - Gérer son stress** - Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler.
- **29 septembre - Vivre avec ses émotions** - Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec.
- **6 octobre - Cultiver son bien être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.
- **10 novembre - Les couleurs du bien-être** - Découvrir la colorimétrie pour renforcer sa confiance en soi
- **24 novembre - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h à l'Espace Solid'Âge - Bâtiment la brie - appartement 60 - Avenue Charles de Gaulle - SEZANNE

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Espace Solid'Âge
solidage@cias-ccssom.fr
09.70.16.06.57

(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)



#Rencontresanté