



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

**5 oct. 2026 >
11 jan. 2027**



DE 9H30 À 11H30



REIMS

Mutualité Française Grand Est
11 rue des élus - 3^{ème} étage



6 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

- 05.10 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 12.10 : « Cultiver **ses forces** »
- 19.10 & 02.11 : « Gérer **son stress & vivre avec ses émotions** »
- 09.11 : « Cultiver **son bien-être** »
- 11.01 : « Evaluation d'impact / Atelier Bilan »

Ateliers mis en place dans le cadre des Semaines d'Informations de la Santé Mentale 2026

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31
(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)



INSCRIPTION
EN LIGNE

🏠 Nos partenaires



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **5 octobre - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **12 octobre - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **19 octobre & 2 novembre - Gérer son stress & vivre avec ses émotions** - comprendre les mécanismes du stress, comprendre et identifier les émotions, savoir les exprimer, identifier les techniques efficaces pour réguler le stress et vivre avec ses émotions
- **9 novembre - Cultiver son bien être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.
- **11 janvier - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 9h30 à 11h30 à la Mutualité Française Grand Est 11 rue des élus - 3^{ème} étage - REIMS

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31
(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté