



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

**6 oct. >
17 nov. 2026**



DE 14H À 16H



SAVERNE

Foyer Saint Joseph
12 rue de Gottenhouse



6 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

- 06.10 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 13.10 : « Cultiver **ses forces** »
- 27.10 & 03.11 : « Gérer **son stress** & vivre avec **ses émotions** »
- 10.11 : « Cultiver **son bonheur** »
- 17.11 : « Les couleurs du bien-être »

Ateliers animés par **une chargée de prévention formée à la psychologie positive ou une conseillère en image.**

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **CCAS**

06 84 77 78 57

f.anstotz@mairie-saverne.fr

(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)

🏠 **Nos partenaires**



VILLE de SAVERNE



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **6 octobre - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **13 octobre - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **27 octobre & 3 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
- **10 novembre - Cultiver son bonheur** - Apprendre à prendre soin de soi au quotidien.
- **17 novembre - Les couleurs du bien-être** - Découvrir la colorimétrie pour renforcer sa confiance en soi

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h au Foyer Saint Joseph - 12 rue de Gottenhouse - SAVERNE

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ CCAS
06 84 77 78 57
f.anstotz@mairie-saverne.fr
(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)



#Rencontresanté