



Bien vivre  
votre retraite

Cycle d'ateliers

# Bien dans sa tête à la retraite

Maison du 3<sup>ème</sup> Age

32 rue de Lattre de Tassigny  
à SCHILTIGHEIM

Jeudi 20 septembre 2018 à 14h30

Comprendre les mécanismes associés au bien-être mental,  
à la gestion des émotions pour favoriser la confiance en soi en avançant en âge

Des rencontres animées par un psychologue



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



## Bien dans sa tête à la retraite

Etre en bonne santé en avançant en âge revient à **conjuguer les aspects physiques et psychiques de notre personnalité** pour aller de l'avant et gérer notre vie. **Repérer les leviers** qui influencent notre état mental et mieux comprendre notre fonctionnement font partie des objectifs de ces rencontres.

Un cycle de 5 rencontres de 2h animées par un psychologue. Dans un **climat convivial, de respect mutuel et d'écoute**, des échanges se feront à partir des expériences et du vécu des participants. Le professionnel favorisera l'expression de chacun et **apportera des éléments de compréhension** des situations bloquantes et gênantes.

Divers exercices et jeux permettront **des mises en situation** pour découvrir des points de vue différents et ainsi enrichir le panel de réactions, renforcer l'estime de soi, la capacité à prendre soin de soi.



### Informations pratiques

Séance 2 : Jeudi 27 septembre 2018 de 14h30 à 16h30

Séance 3 : Jeudi 04 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

Séance 4 : Jeudi 11 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

Séance 5 : Jeudi 18 octobre 2018 de 14h30 à 16h30

### Calendrier des séances :

Lieu : Maison du 3<sup>ème</sup> Age

32 rue de Lattre de Tassigny

à SCHILTIGHEIM

Participation pour l'ensemble  
du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de  
l'association **Atout Age Alsace**

### Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

### EN PARTENARIAT AVEC :



### ET AVEC LE SOUTIEN DE :

