



PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS 60 ANS

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION



**DU JEUDI 20 AVRIL
AU JEUDI 25 MAI
2023**

De 14h à 17h



**Salle du Conseil
Municipal
Pl. de la Mairie
GAREOULT**



Renseignements et inscriptions
Service Cohésion Social
Tél. : 04.94.77.54.92



**ATELIER POUR
RENFORCER L'ESTIME
DE VOUS-MÊME !**

- Conseil en image
- Communication non verbale
- Colorimétrie
- Entretien personnalisé

Atelier de 5 séances hebdomadaires

#BienVieillir



Nos partenaires :



Avec le soutien de la



ATELIER « PRENDRE SOIN DE SOI »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier « Prendre soin de soi » qui se compose en 5 sessions de 3h00.

Le contenu :

L'estime de soi est la différence que nous faisons entre nos aspirations et les succès que nous parvenons à accomplir.

Echanger, partager, créer du lien avec les autres, sont des moments qui entretiennent une bonne estime de soi.

L'estime de soi positive est un mécanisme de défense. Une personne qui a plutôt une bonne estime d'elle-même a plus de facilités à affronter les défis de la vie.

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de vous-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour votre santé et votre bien-être.

Dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image vous accompagne pour vous transmettre des conseils de mise en valeur de votre visage, de votre silhouette, vous aider à être attentifs à vos besoins et à vous encourager, à vous affirmer.

L'atelier se compose de 4 séances de 3 heures + 1 séance individuelle de 10 mn.

Les dates :

- Jeudi 20 avril 2023
- Jeudi 27 avril 2023
- Jeudi 4 mai 2023
- Jeudi 11 mai 2023
- Jeudi 25 mai 2023

Les heures : de 14h00 à 17h00

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « PRENDRE SOIN DE SOI »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors. Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@gareoult.fr