

Atelier « C'est bon pour le moral »

*Les Montils,
les Jeudis 16, 23, 30 mai et 6 juin 2024,
de 14h30 à 16h30
4 séances complémentaires*

Les années à la retraite donnent l'occasion d'organiser son temps différemment. Chacun endosse ainsi de nouveaux rôles et prend une nouvelle place auprès de son entourage et de ses proches.

C'est aussi un temps où l'on peut se retrouver très sollicité, jusqu'à parfois se laisser déborder par son emploi du temps. Et quand bien même cette organisation serait choisie, elle se frotte parfois à des différences générationnelles : les incompréhensions ou les tensions qui en découlent peuvent générer stress et frustration.

Ainsi, pour que la retraite reste un moment de découvertes, de joies et d'épanouissement, la commune de Les Montils, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer à l'atelier « C'est bon pour le moral ! ». Animé par une professionnelle, il permettra à chacun de faire le point sur sa situation, d'échanger et d'être conseillé, mais aussi de s'exercer avec le groupe dans une ambiance conviviale.

Il se déroulera les jeudis 16, 23, 30 mai et 6 juin 2024, sur le créneau 14h30-16h30, à Salle Bel air au 8 rue de Bel air à Les Montils.

Ce programme en 4 séances complémentaires est gratuit ; le nombre de places est limité !

Aussi inscrivez-vous vite auprès de la Mairie au 02 54 44 41 41 ou via l'email : accueil@mairielesmontils.fr, en précisant votre Nom, Prénom, adresse mail et numéro de téléphone.

L'ensemble du programme est gratuit et financé grâce au soutien de la Conférence des financeurs du Loir-et-Cher, de la Carsat Centre Val de Loire et de la Msa-Berry Touraine.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr