

# C'est bon pour le moral !

Animé par :

Une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Un parcours de 6 séances d'ateliers autour du bien-être mental et du lien social.

La retraite donne l'occasion d'organiser son temps différemment, d'endosser de nouveaux rôles et de prendre une nouvelle place auprès de son entourage et de ses proches.

C'est aussi un moment de changement qui peuvent remettre en question ses certitudes, ses habitudes et son image de soi.

SANTÉ

ATELIER



DATE

1

JUIN  
2023

—

14h

LIEU

**Thézan-des-Corbières**

Foyer Municipal  
Avenue de la mer



INFOS

Inscriptions et  
renseignements Brain Up  
09 72 52 27 01

Proposé par



En partenariat avec la commune de  
Thézan-des-Corbières

# Le programme

## ATELIER 1

**1**  
**Juin**  
**2023**

**14h - 16h**

Mieux comprendre la fatigue et les rythmes

## ATELIER 4

**22**  
**Juin**  
**2023**

**14h - 16h**

Les bienfaits et l'importance du lien social au quotidien.

## ATELIER 2

**8**  
**Juin**  
**2023**

**14h - 16h**

Trouver sa place de grand-parent

## ATELIER 5

**25**  
**Juin**  
**2023**

**14h - 16h**

Travailler sur la gestion du stress et des émotions

## ATELIER 3

**15**  
**Juin**  
**2023**

**14h - 16h**

Echanger autour de l'intimité, le couple ou les nouvelles relations.