



# PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS 60 ANS

**GRATUIT  
SUR  
INSCRIPTION**

**Tous les jeudis  
DU 04 AVRIL AU  
2 MAI 2024  
de 14h à 17h**

**Salle du Conseil  
Municipal  
16 place de la Mairie  
GARÉOULT**

**Inscription, renseignements :  
Service Cohésion Sociale  
Tél. : 04.94.77.54.92**

**Nos partenaires :**



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

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

Atelier de 5 séances hebdomadaires

#BienVieillir



## 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 4 avril 2024
- Jeudi 11 avril 2024
- Jeudi 18 avril 2024
- Jeudi 25 avril 2024
- Jeudi 2 mai 2024

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](mailto: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 seniors.*

*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 : [infolib@gareoult.fr](mailto:infolib@gareoult.fr)*