



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

28 avr. ➤
9 juin 2026



DE 14H À 16H



FORBACH

Centre social de Bellevue
9 rue des Gardes



CYCLE DESTINÉ AUX SENIORS COMBINANT 1 CINÉ-DÉBAT & 6 ATELIERS

- 28.04 : Ciné-débat « C'est quoi **le bonheur pour vous ?** »
- 05.05 : « Cultiver la **bienveillance envers soi** »
- 12.05 : « Cultiver **ses forces** »
- 19.05 : « Gérer **son stress** »
- 26.05 : « Vivre avec **ses émotions** »
- 02.06 : « Cultiver **son bien-être** »
- 09.06 : « Prendre soin de soi avec **l'auto-massage** »

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Centre Social de Bellevue
09 80 71 01 99
(participation à l'ensemble
du cycle souhaitée)

🏠 Nos partenaires



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- » **28 avril - Ciné-débat « C'est quoi le bonheur pour vous ? »**
- » **5 mai - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- » **12 mai - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- » **19 mai - Gérer son stress** - Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler.
- » **26 mai - Vivre avec ses émotions** - Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec.
- » **2 juin - Cultiver son bien être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.
- » **9 juin - Prendre soin de soi avec l'auto-massage** - Découvrir les bienfaits de l'auto-massage

- » Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h à 16h au Centre social de Bellevue 9 rue des Gardes - FORBACH

INSCRIPTION GRATUITE

- » Centre Social de Bellevue
09 80 71 01 99
(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)



#Rencontresanté