

Saisissez votre recherche...



✕ FERMER

> Vendredi
28 avril
> 14h

BIEN DANS SA TÊTE A LA RETRAITE

28
AVRIL

14:00 à 16:00

*Espace Simone Veil
Rue Petrot Labarre
02200 Soissons*

SÉNIOR, CONFÉRENCE, BIEN-ÊTRE, SOISSONS, CENTRE

Bien dans sa tête à la retraite : "le bien être une question aussi d'état d'esprit"

Etre bien dans sa tête, c'est savoir s'adapter face aux effets du vieillissement, comprendre les leviers qui influencent nos défenses psychologiques.

Tarifs : Gratuit

 [Ajouter à mon calendrier](#)

Cette idée fait écho à la notion de résilience popularisée en France par le médecin Boris Cyrulnik qui l'a décrit comme *la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative.*

Une conférence ouverte à tous, suivie, à partir du mois de Mai, d'un atelier de 4 séances sous forme de groupe de parole. L'action a pour objectif d'apporter des clés aux participants pour leur permettre : de comprendre les mécanismes associés au bien être mental (notamment au travers de la notion de résilience). De (re)prendre confiance en soi en valorisant son image. De mieux gérer les troubles émotionnels causés par les aléas et les difficultés du quotidien. La conférence et l'atelier seront animés par madame HAURIBAUT neuropsychologue à l'hôpital de Soissons . L'action est menée en partenariat avec l'association Brain Up et financée par la Carsat.

Lieu de l'activité



Vue plan ▼

ÉTABLISSEMENTS MUNICIPAUX

ESPACE SIMONE VEIL

Anciennement salle de la mutualité

 Rue Petrot Labarre
02200 Soissons



 RETOUR À LA LISTE



SOISSONS

VILLE DE SOISSONS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE 02200 SOISSONS

 **03 23 59 90 00**

 **CONTACTEZ-NOUS**



