



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ PRENDRE SOIN DE SOI

**11 sept. >
9 oct. 2025**



DE 14H À 17H



LE DRENNEC

1 rue de la mairie
Mairie



CYCLE DE 5 ATELIERS À DESTINATION DES SENIORS :

➤ **Pour apprendre ou réapprendre à vous occuper de vous**, à prendre du temps pour vous et vous faire chouchouter !

Ils ont lieu tous les jeudis du 11 septembre au 9 octobre 2025 de 14h à 17h
Mairie - 1 rue de la mairie - LE DRENNEC

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
Elodie BRENNE
06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté



DÉPARTEMENT
Finistère
Penn-ar-Bed



MAIRIE DE
LE DRENNEC
TI-KER AN DRENNEC



**POUR Bien
Vieillir**
BRETAGNE





**VOUS VOUS SENTEZ SEUL.E, FRAGILISÉ.E, DÉPRIMÉ.E,
VOUS ÊTES UN HOMME OU UNE FEMME DE PLUS
DE 60 ANS, VENEZ VOUS FAIRE CHOUCROUTER
ET PRENDRE DU TEMPS POUR VOUS !**

Vieillir amène des changements, tant sur le plan physique que psychologique. Prendre soin de son corps permet de mieux appréhender cette période de la vie, de préserver son image, de mieux affronter le regard de l'autre et parfois de se réapproprier son corps.

Avec une approche bienveillante et ludique, **ces ateliers bien-être vous permettront d'acquérir des techniques d'autosoin (soins du visage, des mains, automassage...), de respiration et de relaxation.** Ces ateliers Prendre soin de soi seront aussi un instant de partage sur son vécu, ses émotions, ses inquiétudes et permettront de passer un bon moment tous ensemble.

Ils sont animés par une psychologue, une sophrologue et une socio-esthéticienne.

Les ateliers auront lieu tous les jeudis du 11 septembre au 9 octobre 2025 de 14h à 17h - Mairie - 1 rue de la mairie - LE DRENNEC
(Groupe de 8 à 12 personnes)

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
Elodie BRENNE
06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr