

Club seniors Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières
75015, Paris



Dates des séances en 2022 :

- Lundi 19 septembre, 14h30
- Lundi 10 octobre, 14h30
- Lundi 17 octobre, 14h30



Infos et inscription :

 01.44.19.61.60

 contact.ouest@m2a.paris



Ne pas jeter sur la voie publique - André Monteiro - Maison des Aînés et des Aidants - 2022

PASSEPORT BIEN-ÊTRE



Dans nos sociétés occidentales, le bien-être semble être une évidence, mais le nouvel environnement que nous avons créé en terme de travail, de communication, de médias, d'alimentation,... génère un nombre croissant de sujet en état de mal-être, deux fois plus de Français en souffrent depuis 10 ans.



Ce projet permet ainsi de :

- Décrypter les signaux du mal-être ;
- En analyser les conséquences ;
- Présenter les solutions face à ce problème ;
- Les mettre en pratique.

En pratique, cela correspond à :

- La constitution d'un groupe de participants volontaires ;
- Parcourir en 7 ateliers les composantes du bien être ;
- Pour chaque atelier: Définition, test, débat pour évoquer les solutions, la mise en pratique d'une ou plusieurs solutions, choix retenus ;
- Fin d'atelier: remise d'une fiche action à chaque participant pour mettre en place la/les réponse(s) pour optimiser les points faibles du test.



Au terme des 7 ateliers, est remis à chaque participant un dossier et son diplôme capacité.