

# Se sentir bien dans sa peau : Un atelier pour gagner en confiance

MARDIS APRÈS-MIDIS  
De 14h30 à 16h30

11 MARS, 18 MARS, 25 MARS, 1ER AVRIL,  
22 AVRIL ET 29 AVRIL 2025

ANIMATIONS  
PARTICIPATIVES  
PARTAGE D'EXPÉRIENCES  
CONSTRUIRE UNE IMAGE  
POSITIVE DE VOUS

UN CYCLE DE 6 SÉANCES DE 2H  
ANIMÉS PAR JULIE FORTIN  
(ANIMATRICE AU CENTRE SOCIAL) ET  
MARION MOULAY, CHARGÉE DE  
MISSION PROMOTION SANTÉ PAYS DE  
LA LOIRE.

 AU CENTRE SOCIAL LOIR ET BERCÉ

 Pour les + 60 ans  
**GRATUIT**





Informations et inscriptions au  
Centre Social Loir et Bercé

02 43 44 67 67 - [cslb2@wanadoo.fr](mailto:cslb2@wanadoo.fr)

2 place Clémenceau -

Chateau-du-Loir 72500 Montval-sur-Loir



# Programme prévisionnel

11 MARS

INTERCONNAISSANCE :  
SE PRÉSENTER, FAIRE  
CONNAISSANCE

18 MARS

SANTÉ ET ESTIME DE SOI :  
REPRÉSENTATIONS, LIENS  
AVEC LA SANTÉ

25 MARS

SANTÉ ET ESTIME DE SOI  
: SUITE

1ER AVRIL

SENTIMENT  
D'APPARTENANCE :  
MIEUX SE CONNAÎTRE ET  
CONNAÎTRE LES AUTRES

22 AVRIL

CONNAÎTRE SES  
COMPÉTENCES :  
IDENTIFIER ET RECONNAÎTRE  
SES COMPÉTENCES

29 AVRIL

CONFIANCE EN SOI :  
ÉCHANGER DES SIGNES DE  
RECONNAISSANCE.

INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL DU  
CENTRE SOCIAL LOIR ET BERCÉ  
OU DE JULIE FORTIN :  
07 76 39 23 81 –  
SENIORS.CSLB@GMAIL.COM