

PRENDRE SOIN DE SOI



Objectif

Comprendre l'importance de prendre soin de soi et découvrir comment le faire au quotidien.

Prendre soin de soi au quotidien est un cadeau que l'on se fait à soi-même, avec des répercussions visibles sur notre état de forme, notre bien-être mental et notre équilibre à court, moyen et long terme.

- **Comment prenez-vous soin de vous ?**

Par le biais d'un questionnaire interactif et du partage d'expériences des participants, les différentes façons de prendre soin de soi sont découvertes.

- **Une activité physique adaptée**

Les bienfaits de l'exercice régulier : quels impacts concrets ? Des recommandations d'activité, des exercices pratiques à faire chez soi ainsi que des ressources pour aider à avoir une activité physique adaptée sont proposés aux participants.

- **Une alimentation équilibrée**

Après avoir défini le principe d'alimentation équilibrée et expliqué les besoins nutritionnels spécifiques des seniors, des astuces et des exemples concrets pour équilibrer simplement ses repas sont donnés.

- **Le bien-être mental**

Exercices de stimulation cognitive, techniques de gestion du stress, pratique de pleine conscience sont autant de stratégies à mettre en place pour favoriser son bien-être mental.

- **Maintien du lien social**

Prendre soin de soi passe aussi par des relations saines et épanouissantes avec les autres.