

CCAS DE SIMANDRES



BIEN ETRE AU QUOTIDIEN

Par un intervenant spécialisé de
l'association Brain Up



Les jeudis 19 et 26 novembre 2026
et

Les jeudis 03 et 10 décembre 2026

de 14h30 à 16h30

A destination des 60 ans et plus

ATELIER GRATUIT



SALLE DES FAMILLES
455 RUE DES PACHOTTES
69360 SIMANDRES



Inscription et renseignements
Auprès de la mairie de Simandres
Tel : 04.78.02.30.92
Mail : mairie@simandres.fr

Avec le soutien de la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Rhône »

L'atelier « Bien-être au quotidien ! »

L'atelier se déroulera en 4 séances de 2h00, à raison d'une séance par semaine, pour un même groupe de retraités.

La méthodologie

La méthodologie générale de l'atelier s'appuie sur les techniques de groupe de parole et sur la mise en pratique, avec les principes suivants :

- L'empathie et la dynamique positive insufflée par l'intervenant
- Le non-jugement entre les participants
- La participation de chacun et la reconnaissance individuelle, en laissant « un espace » pour que chaque participant puisse s'exprimer et expérimenter.

Le contenu des séances

Chaque séance est avant tout un temps de convivialité et de partage. Les objectifs qualitatifs sont prioritaires sur les objectifs quantitatifs.

L'ordre des séances ci-dessous est donné à titre indicatif. Il peut être amené à varier pour des raisons organisationnelles et logistiques.

Séance 1 – L'estime de soi, le bien-être, la santé

Face aux contraintes externes, nous disposons de ressources pour nous adapter, nous protéger mais aussi rebondir et gagner en efficacité. Le rôle de l'estime de soi est déterminant pour connaître et développer ces ressources.

Ainsi comprendre comment se nourrit l'estime de soi ouvre la porte à une meilleure connaissance de soi-même et à une plus grande confiance dans les projets à mener.

Séance 2 – Bien commencer sa journée

Il arrive, parfois fréquemment, de se lever "du mauvais pied"... Et la journée ne fait que commencer, avec son lot d'agacement, de mauvaises nouvelles et de frustrations !

Est-il possible de démarrer la journée différemment, du « bon pied », et de prendre un temps pour soi ? Quelle méthode mettre en place pour initier le rituel de Pensées Positives au réveil ?

Selon les bases de la psychologie positive, cette séance propose de prendre soin de soi grâce à un regard différent sur les événements, en s'appuyant sur une approche préventive et bienveillante envers soi-même.

Séance 3 – Cultiver son bonheur

Face aux incertitudes de la vie, nous développons des mécanismes de protection qui assurent notre intégrité et notre stabilité. Ces mécanismes conduisent souvent à construire une autre réalité (par des biais cognitifs) qui risque d'accentuer les difficultés.

La séance vise à s'interroger sur ce qui nous rend heureux, sur les moteurs de notre bonheur, et comment cultiver des pensées positives pour entretenir un état d'esprit positif.

Séance 4 – Le lien social et la communication interpersonnelle

Besoin vital, le lien social est aussi source de plaisir et de bien-être mental. Le cerveau se construit grâce au lien social. Comment se construit la relation avec l'Autre ? Quels sont les effets de l'isolement ? Comment renouveler et étoffer les cercles relationnels ?

Par ailleurs, certaines relations déstabilisent et amènent un climat de tensions. En découle un état émotionnel mêlant mécontentement, frustration, ou désarroi. Cette séance vise, au travers des cas pratiques mais aussi des situations vécues par les participants, à proposer des conseils inspirés de la méthode de Communication Non Violente.

Les intervenants

Les séances sont animées par des professionnels de santé du territoire, psychologues diplômés, formés par l'association et habitués à exercer dans un cadre collectif auprès de publics retraités.

Qui sommes-nous ?

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien. L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).