



# C'EST BON POUR LE MORAL !

POUR LES RÉSIDENTS  
DU PAYS RHÉNAN DE  
PLUS DE 60 ANS

1 CYCLE GRATUIT DE 6  
ATELIERS :

L'ESTIME DE SOI, LE BIEN-ÊTRE,  
LA SANTÉ

LA GESTION DU STRESS  
ET DES ÉMOTIONS

LA FATIGUE ET LES RYTHMES

BIEN DANS SON CORPS

LES RELATIONS INTIMES

LA COMMUNICATION  
INTER-PERSONNELLE

## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Intervention de l'association Brain Up

Tous les mardis du 22 avril au 27 mai 2025 :

2 OPTIONS POUR  
PARTICIPER

Soit à la Mairie de  
Kilstett  
De 9H30 à 11H30

Soit à la Mairie de  
Leutenheim  
De 14H00 à 16H00

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE :**

**03 68 72 02 11**

