



Conférence  
et cycle d'ateliers  
de sophrologie

# Déprime, dépression Comment bien vivre son avancée en âge ?

## Conférence débat Jeudi 19 octobre 2017 à 14h30 Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud 2 avenue de Gail à OBERNAI

Comprendre les mécanismes associés au bien-être mental, à la gestion des émotions pour favoriser la confiance en soi en avançant en âge  
Reconnaître et traiter une authentique dépression  
Découvrir la sophrologie



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Déprime, dépression Comment bien vivre son avancée en âge ?

Etre en bonne santé en avançant en âge revient à **conjuguer les aspects physiques et psychiques de notre personnalité** pour aller de l'avant et gérer notre vie. **Repérer les leviers** qui influencent notre état mental et mieux comprendre notre fonctionnement font partie des objectifs de ces rencontres.

Savoir comment aider les personnes qui souffrent d'une **authentique dépression**.

La conférence sera animée par **Dr Michel LEGAL**, médecin psychiatre et **Dr Jacques HILD**, médecin gériatre.

### Découvrir la sophrologie

A l'issue de la conférence, les personnes intéressées pourront s'inscrire à **1 atelier de sophrologie de 4 séances de 2 heures** animé par une sophrologue.



### Informations pratiques

#### Calendrier des séances :

**Séance 1 :** Jeudi 2 novembre 2017 de 9h30 à 11h30

**Séance 2 :** Jeudi 9 novembre 2017 de 9h30 à 11h30

**Séance 3 :** Jeudi 16 novembre 2017 de 9h30 à 11h30

**Séance 4 :** Jeudi 23 novembre 2017 de 9h30 à 11h30

**Lieu:** Centre Socio Culturel Arthur Rimbaud  
2 avenue de Gail à Obernai

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès de l'association Atout Age Alsace

### Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : [atoutagealsace@gmail.com](mailto:atoutagealsace@gmail.com)

#### EN PARTENARIAT AVEC :



#### ET AVEC LE SOUTIEN DE :



La Conférence des Financeurs du Bas-Rhin et du Haut-Rhin