

- CONFÉRENCE -



## Les Amours après 60 ans

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur ...*

**LA VIE AFFECTIVE, AMOUREUSE ET SEXUELLE**

*... sans jamais avoir osé le demander !*

**Conférence**  
**le 02 mars 2020**  
de 14h à 16h  
**à Brest**



Suivie de 4 rencontres pour échanger  
et trouver des réponses ensemble  
en mars et avril 2020

CENTRE SOCIAL DE BELLEVUE - SALLE OUTREMER - 1 RUE PIERRE TRÉPOS  
29200 BREST



## *Conférence - débat en 3 temps :*

- **L'impact du vieillissement sur le corps**
- **La dynamique du couple ou la situation du célibat**
- **Les composants de la santé sexuelle**

Dr Aude Théaudin, directrice du centre de prévention « Bien Vieillir »  
AGIRC-ARRCO Bretagne



*Et ensuite...*

## *4 rencontres pour échanger et trouver des réponses ensemble :*

**Les ateliers seront  
animés par :**

Hervé STRILKA  
chargé de projets  
IREPS Bretagne

### **« Aimer, amour, amours »**

16 mars 2020 / 14h - 16h

Aimer avec désir, avec tendresse, avec harmonie, avec dévouement. Aimer une femme, un homme, les deux, plusieurs personnes en même temps ; l'amour prend des formes variées et parfois inattendues. Nous échangerons autour de ces formes d'amour, au-delà des normes établies.

### **« Mon premier c'est Désir, mon deuxième du Plaisir »**

23 mars 2020 / 14h - 16h

Que sont le désir et le plaisir ? L'avancée en âge a-t-elle un impact ? Se connaît-on vraiment bien ? Et notre partenaire ? Quels sont les ressorts pour réanimer le désir, pour ressentir du plaisir et le partager avec l'autre ?

*Atelier coanimé avec Nolwenn KEREBEL, infirmière et sexologue au CEGGID de Brest*

### **« Trouver son autonomie dans la vie à deux »**

30 mars 2020 / 14h - 16h

Après la vie professionnelle, du temps se libère pour pouvoir réaliser nos envies. Nous allons passer plus de temps avec notre conjoint, et peut-être nos petits-enfants. Parvenons-nous alors à trouver du temps pour nous ? Nous échangerons sur les besoins fondamentaux communs à chacun, et découvrirons les bases d'une communication bienveillante pour vivre une autonomie bienfaitante.

### **« Une nouvelle vie sentimentale, c'est possible ? »**

06 avril 2020 / 10h - 12h

A cette nouvelle étape de notre vie, nous pouvons avoir envie de vivre une nouvelle relation sentimentale, ou de ranimer la vie amoureuse avec notre partenaire. Est-on vraiment au clair de ce que nous attendons de cette relation ? Avons-nous repéré ce qui, en nous, peut freiner la rencontre ? Sommes-nous prêts à Oser aller vers l'autre, et en même temps vers Soi ?

**Lieu :**

**Centre social de Bellevue**  
salle Outremer  
1 rue Pierre Trépos  
29200 Brest



**Vous pouvez vous inscrire à 1 ou  
plusieurs ateliers de votre choix à  
l'issue de la conférence.** Les rencontres  
seront limitées à 15 participant.e.s



## Coordination

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé  
(IREPS) Bretagne

Contact :

Hervé STRILKA - [herve.strilka@irepsbretagne.fr](mailto:herve.strilka@irepsbretagne.fr)

## Accès

au Centre social de Bellevue par les transports en commun :  
**Bus - lignes 1, 5, 9 - arrêt Patinoire**

Avec le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Finistère

