

ATELIER RÉMINISCENCE

Porteur de l'action

Association CHEZ MOI

Public concerné

Personnes de plus de 60 ans et leurs aidants.

Description de l'action

Lors de ces ateliers, vous serez amené à vous remémorer vos souvenirs de jeunesse en interaction avec d'autres personnes afin de faire émerger des zones des souvenirs oubliés de votre vie passée. L'objectif est de sortir d'une solitude, de créer un moment de détente et un état de relaxation tout en créant du lien.

Calendrier

À la salle de la mairie de Moissac Vallée Française, de 14h30 à 16h30 le :

- 24 octobre
- 07 novembre
- 21 novembre
- 05 décembre

Objectifs

- Retrouver une estime de soi
- Prendre du plaisir à partager
- Améliorer ses capacités cognitives et émotionnelles
- Sortir d'un risque d'état dépressif

Renseignements et inscription

Georges Jouve

☎ 06 08 76 40 90

✉ chezmoiasso@gmail.com

