

Atelier

« Bien dans sa tête pour bien vieillir »

*Amanvillers – Les jeudis 6, 13, 20, 27 octobre
et 3 novembre de 10h00 à 12h00*

Vieillir est bien souvent perçu de manière péjorative parce qu'associé au déclin, à la perte d'autonomie, jusqu'à la « fin de vie ». Pourtant vieillir, c'est vivre, continuer à grandir et à s'épanouir, tout en tenant compte des nouvelles conditions de vie, qu'elles soient personnelles, sociales ou environnementales.

Si les risques de santé augmentent indéniablement avec l'âge, ils ne constituent pas l'unique caractéristique associée au vieillissement. Car vieillir, c'est aussi adopter un état d'esprit qui permet d'accepter, de s'adapter et de trouver des solutions aux nouvelles exigences de la vie.

En partenariat avec l'association Brain Up, la mairie d'Amanvillers vous propose de découvrir et de vous initier aux différentes approches et techniques pour continuer à « être bien dans sa tête pour bien vieillir ». Animé par un professionnel en psychologie, l'atelier est l'occasion d'être conseillé sur votre situation, d'échanger avec le groupe sur leurs expériences de vie dans une ambiance conviviale.

Le programme est gratuit et se compose de 5 séances de 2 heures. Il se déroulera les jeudis 6, 13, 20, 27 octobre et 3 novembre de 10h00 à 12h00 à la Résidence autonomie Jean-Claude Anguilla - 37, rue de la Pariotte, 57865 Amanvillers. Le nombre de places est limité à 15 personnes. Inscrivez-vous auprès de la mairie au 03 87 53 41 67 ou à l'adresse accueil@amanvillers.fr ou secretariat@amanvillers.fr.

Ce programme est financé grâce au soutien de la Conférence des Financeurs de Moselle.

A propos de :

A Amanvillers, la résidence autonomie Jean-Claude Anguilla est composée de 15 petits pavillons de plain-pied F1, F2 (avec terrasses) et d'une salle commune avec parking sécurisé.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr