



*Communiqué de presse*

*Le jeudi 4 août 2022*

## « C'est bon pour le moral ! »

*Saint Gilles Vieux Marché, à partir du vendredi 14 octobre*

En partenariat avec l'association Brain Up, l'**Atelier mémoire** vous propose de participer au programme « **C'est bon pour le moral ! Bien-être et confiance en soi** ».

Cet **atelier**, composé de **5 séances**, est destiné à reprendre confiance en soi comme en l'autre, aller de l'avant, et partager son ressenti avec un groupe de parole... en toute bienveillance. Le partage d'expériences au sein du groupe ouvrira à l'échange de bonnes pratiques pour gérer son stress et ses émotions, résoudre les situations de tensions, et se familiariser avec des techniques de bien-être et de lâcher-prise. L'atelier est animé par un psychologue de l'association.

Le programme « C'est bon pour le moral ! » permet à chaque participant :

- D'identifier les moyens de s'épanouir pleinement,
- De définir une place à son image, en fonction de ses attentes, ses capacités et ses besoins.

L'intervenante, psychologue de l'association, vous conseillera sur la manière de vous adapter aux conditions, et de reprendre confiance en soi comme en l'autre.

Cet atelier est **gratuit** et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus.

**Les séances débutent le vendredi 14 octobre de 14h à 16h** et se poursuivent aux mêmes horaires les vendredis 21 octobre, 18 et 25 novembre, 2 décembre. Elles auront lieu à la salle de la Mairie de Saint Gilles Vieux Marché, 2 rue de la Mairie.

Le nombre de places est limité à 15 personnes. L'inscription est par conséquent obligatoire.

**Renseignements et inscriptions** : 02 56 07 99 92 ou 06 61 49 65 25.