

Atelier « équilibre émotionnel »

Bien dans sa tête, Bien dans sa vie !

SPÉCIAL 60 ANS ET PLUS

Parcours en 5 séances gratuites de 2 heures pour :

- Prendre soin de sa santé mentale
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- Exprimer ses besoins en toute bienveillance
- Retisser du lien social et rompre l'isolement
- Préserver son équilibre et son autonomie
- Reconnaître les signaux de fragilité psychique



Dates : Jeudis 05, 12, 19, 26 novembre et 03 décembre 2026



Horaires : 9h – 11h



Lieu : CCAS, 42 rue du Général Herr – Pont De Roide-Vermondans



Inscriptions obligatoires : Auprès du CCAS : 03.81.92.27.92,
direction@ccaspontderoide.fr