



L'association ASEPT Bretagne, anime différents ateliers collectifs à destination des retraités.

Acteur régional en prévention et éducation à la santé,

l'Asept Bretagne propose des ateliers “Ça fait du bien”, animés par des professionnel(le)s formé(e)s.

L'atelier soutient le bien-être mental et social des seniors. Il aide à exprimer ses émotions, renforcer ses compétences psychosociales et gérer le stress. Il favorise les échanges pour lutter contre l'isolement et stimuler le lien social.

Certaines séances seront co-animées par des professionnels de santé (éducateur APA, psychologue, sophrologue) pour diversifier les interventions et faire découvrir de nouveaux outils à utiliser au quotidien.

Les activités variées, ludiques et adaptées développent corps, esprit et relations, et des outils pratiques permettent de prolonger les bénéfices et maintenir l'autonomie après le cycle.

Avant le lancement du cycle de 12 séances, une réunion publique de présentation sera organisée pour faire découvrir l'atelier, son contenu et son déroulement, et permettre aux participants de s'inscrire.



Comment ça fonctionne ?

- Un cycle de 12 demi-journée : une réunion publique, suivie de 12 séances
- 8 à 15 personnes
- Des animateurs (travailleurs sociaux) formés à la prévention et l'éducation à la santé
- Interventions de professionnels « experts » en fonction des thématiques traitées
- Alternance de théorie, d'exercices ludiques et de conseils pratiques

Programme et organisation de l'atelier

Séance1 :

Démarrage et co-construction.

Séance 2 :

Cultiver son bien-être psychologique.

Séance 3 :

*Voyage au pays des émotions.
(animée par une psychologue)*

Séance 4 :

*Activité artistique.
S'exprimer autrement.*

Séance 5 :

Renforcer ses liens sociaux.

Séance 6 :

*Bouger pour se sentir bien.
(animé par un éducateur APA)*

Séance 7 :

*Faire face aux événements de vie.
(animée par une psychologue)*

Séance 8 :

Découverte des ressources du territoire.

Séance 9 :

Sortie collective / atelier en extérieur.

Séance 10 :

Cultiver la gratitude et la joie au quotidien.

Séance 11 :

Construire sa routine mentale favorable

Séance 12 :

Séance Bilan.