

*Communiqué de presse*

« C’est bon pour le moral ! »

Saint-Vincent-sur-Oust \_ 12 et 19 mars

En partenariat avec l’association Brain Up, la commune de Saint-Vincent-sur-Oust et le CLIC de Redon vous propose de participer à ce programme « c’est bon pour le moral», composé de 2 séances d’ateliers.

Il s’agit avant tout d’un moment d’échange et de partage, en toute bienveillance. Vous aurez l’occasion d’exprimer votre situation et vos ressentis. L’intervenant, psychologue de l’association, vous proposera de travailler sur la confiance en soi comme en l’autre, d’identifier les moyens de vous épanouir pleinement, en fonction de vos attentes, de vos capacités et de vos besoins. Le partage d’expériences au sein du groupe ouvrira à l’échange de bonnes pratiques pour vivre au mieux l’instant présent, gérer son stress et ses émotions, apaiser les situations de tensions, et se familiariser avec des techniques de bien-être et de lâcher-prise.

Cet évènement est gratuit et ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus. Les 2 ateliers se déroulerontà la mairie de Saint Vincent Sur Oust (13 Place de la Mairie) les mardis 12 et 19 mars de 10h00 à 12h00.

Les séances d’ateliers sont limités à 15 personnes. Renseignements et inscriptions auprès de la mairie : 02 99 91 24 34 / mairie@saint-vincent-sur-oust.fr