

Chemins Pour Soi



UNE PAUSE CONVIVIALE

pour penser à soi
à deux pas de chez soi

4 ateliers
santé



2 sorties nature

dans les quartiers
d'Auray

A partir de 60 ans

> GRATUIT

> Sur inscription

et dans la limite
des places disponibles



Échanger et découvrir ensemble, des réponses
pour la santé et le bien-être au quotidien,
dans un esprit convivial,
en ateliers ou lors de sorties dans la nature.



6 rencontres co-animées
par une intervenante de l'association Ireps Bretagne
et divers spécialistes de la santé.

1.

Atelier santé

« *Bienvenue chez moi !* »

lundi 6 septembre 2021, à 14h

Dans un esprit convivial, cette séance sera l'occasion de découvrir le programme, faire connaissance avec l'animatrice, le groupe et partager une collation de produits locaux.

2.

Sortie nature

« *Zen soyons zen !* »

lundi 13 septembre 2021, à 14h

Cette marche sera l'occasion de nous initier à des activités simples pour nous connecter avec la nature et nous sentir bien.

3.

Atelier santé

« *C'est moi qui l'ai fait !* »

lundi 20 septembre 2021, à 14h

Nous avons tous des qualités connues ou insoupçonnées. L'atelier nous aidera à les reconnaître, les utiliser dans le quotidien et les valoriser auprès des autres.

4.

Sortie nature

« *Les sens en éveil* »

lundi 27 septembre 2021, à 14h

Cette marche en pleine nature éveillera nos 5 sens si utiles à notre santé et à notre bien-être.

5.

Atelier santé

« *Toi + moi + eux* »

lundi 4 octobre 2021, à 14h

Tous les jours, on peut être en relation avec des proches (famille, voisins...) ou des professionnels (médecin, aide-ménagère, travailleur social...), et parfois ce n'est pas toujours simple de s'entendre et se comprendre, alors parlons-en positivement !

6.

Atelier santé

« *Thé ou café ?* »

lundi 8 novembre 2021, à 14h

Autour d'un thé ou d'un café, nous reviendrons sur ces moments passés ensemble et inviterons des professionnels ou bénévoles du quartier, pour continuer à se découvrir et faire connaissance.

Chemins Pour Soi



Contact

Informations (en savoir plus ; difficultés pour venir...) et inscription obligatoire à une, deux ou toutes les séances, auprès de l'animatrice :

marjorie.chanlot@irepsbretagne.fr
07 84 17 30 07

COVID-19 : séances animées dans le respect des mesures sanitaires.

Avec le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Morbihan, de l'Agence Régionale de Santé Bretagne, du Ministère chargé de la Ville et de la Ville d'Auray.

