

Parenthèse Bien être !

5 ateliers entre le 18 mars et le 15 avril

Des ateliers basés sur les techniques cognitivo- comportementales proposant des pistes pour prendre conscience de ses propres moyens d'agir.



Parenthèse Bien-Être
en 5 séances
Réservée aux personnes de + de 60 ans

COMPRENDRE LA DOULEUR
— POUR MIEUX L'APaiser —

Mercredis 18, 25 mars et 1^{er} avril
De 10 h à 12 h

- Comprendre la douleur
- Émotion et mental
- Gérer la douleur au quotidien

Mercredis 8 et 15 avril
De 10 h à 12 h

- Astuces et prévention

Salle Paulette ARRAGON

GRATUIT

Inscription obligatoire auprès
ccas@lafrettesurseine.fr
01 39 31 50 09

LA FRETTE
SUR-SEINE
SOLIDAIRE AVEC L'UKRAINE

Des ateliers basés sur les techniques cognitivo-comportementales se tiendront **tous les mercredis du 18 mars au 15 avril 2026, de 10 h à 12 h.**

Ces ateliers réservés au 60 ans et + proposent des pistes pour prendre conscience de ses propres moyens d'agir. Ils se composent de 5 séances de 2 heures **gratuites**

La présence à l'ensemble des séances est fortement recommandée pour profiter pleinement du programme!😊

Les ateliers des mercredis **18 mars, 25 mars et 1er avril** sont animés par un psychologue:

- Comprendre la douleur : les mécanismes physiologiques de la douleur
- Emotions et mental : les mécanismes psycho-cognitifs et émotionnels de la douleur
- Gérer la douleur au quotidien: soulager la douleur au quotidien

Les ateliers des mercredis **8 et 15 avril** sont animés par une sophrologue:

- Des exercices dynamiques pour prendre conscience des tensions et s'en libérer
- soulager la douleur grâce à la sophrologie.

Infos pratiques

Inscription obligatoire : ccas@lafrettesurseine.fr ou 01 39 31 50 09

Contact

ccas@lafrettesurseine.fr ou 01 39 31 50 09