

# Apprendre à bien vieillir en gérant ses émotions

Pour lutter contre l'âge, il faut apprendre à mobiliser toutes ses ressources : physiques, mais aussi mentales. C'est l'objectif de trois ateliers destinés aux seniors de la commune, de 55 à 95 ans.

VU 58 FOIS

LE 30/08/2018 A 05:00



Photo HD Certaines personnes ayant participé aux précédents ateliers viendront donner leur ressenti. Photo RL

Dans le cadre de la préservation de l'autonomie, de l'amélioration de la qualité de vie des personnes retraitées, du renforcement du lien social afin d'entretenir le capital santé des personnes âgées, le centre social Louise-Michel, en liaison avec le Conseil départemental, la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail ( Carsat ) et l'Association interrégimes Label Vie, organise une conférence gratuite qui sera animée par Muriel Labaune, psychothérapeute le jeudi 6 septembre au centre social Louise Michel, salle polyvalente, à Guénange de 17 h à 18 h. Elle s'adresse aux personnes de 55 à 95 ans afin de les aider à s'armer mentalement, émotionnellement, physiquement pour bien vieillir et mieux connaître les ressources disponibles dans ces domaines.

Cette conférence permettra aux personnes intéressées de s'inscrire à trois ateliers gratuits (échanges et exercices) qui se tiendront également au centre social.

Le premier se tiendra le vendredi 21 septembre de 9 h 30 à 11 h 30 sur le thème de la dépression ou de la déprime et les ressources physiques et émotionnelles (par exemple cohérence cardiaque ou respiration) pour y faire face. Le vendredi 28 septembre de 9 h 30 à 11 h 30 seront abordées les ressources relationnelles et sociales. La troisième séance, le vendredi 5 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30, traitera des ressources mentales.

Informations auprès de Muriel Labaune, tél. 06 12 95 00 22 ; inscription possible auprès de l'accueil du centre social, tél. 03 82 59 66 81