

# Le bien vieillir

**NOUVEAU**

Nul ne peut arrêter l'effet du temps sur sa personne et les cycles de vie alors, pourquoi ne pas tenter de s'y faire un allié ou à tout le moins, apprivoiser en douceur les transformations ainsi que les impacts qu'il suscite.

Vieillir pour plusieurs d'entre nous fait peur, insécurise et parfois même, paralyse. Insécurité financière, préjugés, sentiment d'inutilité, pertes de capacités...

Au cours de ce nouvel atelier, les participantes prendront le temps de développer un regard bienveillant face à leur propre transformation et vieillissement de façon, à mieux s'y préparer et/ou le vivre.

Ce **groupe fermé** est un lieu d'échanges et de partages. Ensemble, nous découvrirons des pistes afin d'adoucir les effets du vieillissement.

**10 rencontres, les mercredis du 21 septembre**

**au 7 décembre 2022**

**de 13h à 15h**

**Groupe fermé, maximum 8 personnes**

**Animatrices: Diane Barry et Monique Beaulieu**

**Carte de membre valide obligatoire**

**Pour l'horaire complet des ateliers, veuillez-vous référer à la liste des ateliers à venir.**

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous au 819.326.4779 ou [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)

## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

