MUTUALITÉ FRANÇAISE
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS !

Atelier

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

PRÉVENIR L'ISOLEMENT ET PRÉSERVER LE LIEN SOCIAL

- Créer du lien : partager des moments conviviaux pour renforcer les échanges et rompre l'isolement.
- Mieux gérer son stress et renforcer l'estime de soi : apprendre à se détendre et à prendre confiance en soi.
- Exprimer ses émotions autrement : découvrir des activités simples et créatives pour se recentrer et se sentir mieux.
- Découvrir la sophrologie et la socio-esthétique pour se sentir bien

5 séances de 1h30 : 18, 25 novembre 2026 ; 02, 09 & 16 décembre 2026

GRATUIT

À PARTIR DE 60 ANS

INSCRIPTION

07 86 46 37 88
charlotte.camus@bfc.mutualite.fr
Ou la mairie de Villeneuve-la-Guyard au 03.86.66.42.97

18 Novembre 2026
De 14h30 à 16h00

Salle des fêtes
1 place de l'église
89340
VILLENEUVE-LA-GUYARD

Partenaires

En partenariat avec le Conseil départemental, action financée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) dans le cadre de la Commission des financeurs.