

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Bien dans sa tête Bien dans sa vie

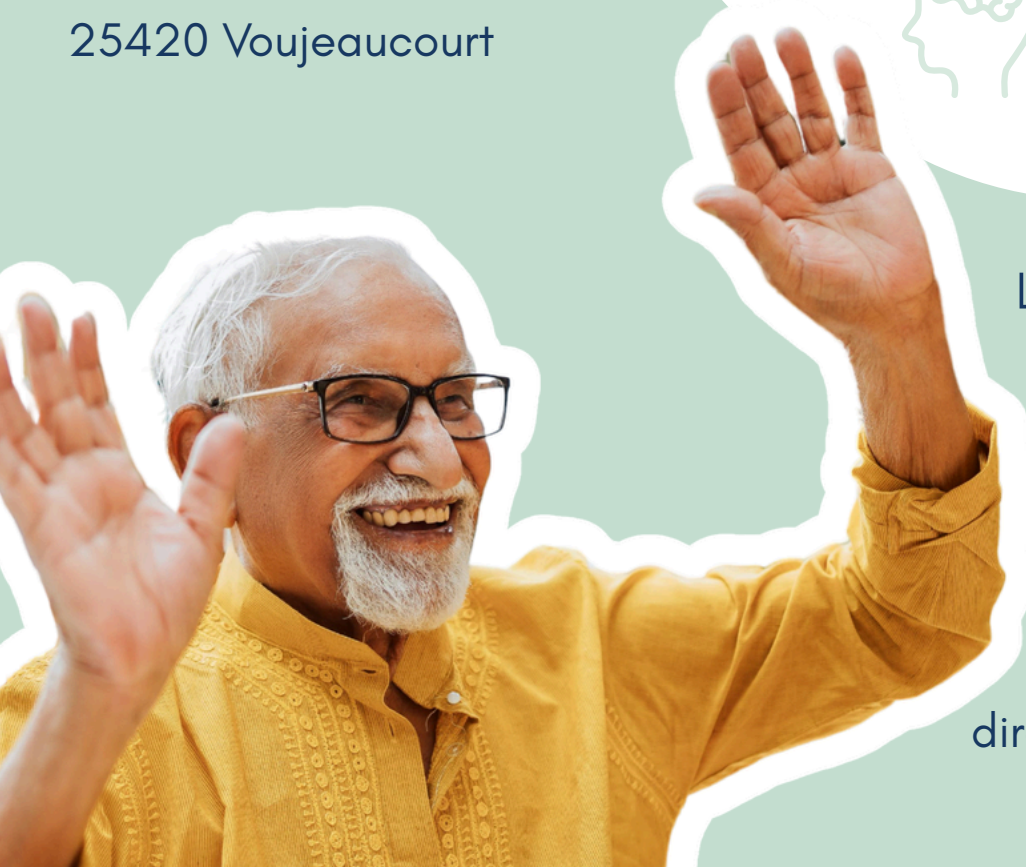
Parcours en 5 séances de 2 heures pour :

Prendre soin de sa santé mentale
Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
Exprimer ses besoins en toute bienveillance
Retisser du lien social et rompre l'isolement
Préserver son équilibre et son autonomie
Reconnaître les signaux de fragilité psychique

Espace associatif des Mésanges

8 Rue des Combes
25420 Voujeaucourt

Atelier Équilibre émotionnel



Les mardis de 14h à 16h

À partir du
6 octobre 2026

Inscriptions au CCAS :

03 81 99 87 84

directrice.ccas@voujecourt.fr

Places limitées

Avec le soutien de nos partenaires :



UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Séance 1 : Se rencontrer
et comprendre
l'importance du bien-être
mental



Séance 3 : Comprendre
les passages à vide



Séance 5 : Prendre soin
de soi et demander de
l'aide



Séance 2 : Accueillir
ses émotions pour
mieux les réguler



Séance 4 : Mes
habitudes : équilibre ou
déséquilibre ?



Inscription gratuite !

de 14h à 16h

Inscriptions au CCAS :

03 81 99 87 84

directrice.ccas@voujecourt.fr

Places limitées

Séance 1 : **06 octobre 2026**

Séance 2 : **13 octobre 2026**

Séance 3 : **03 novembre 2026**

Séance 4 : **10 novembre 2026**

Séance 5 : **17 novembre 2026**