Garéoult

AUTREMENT DIT
Prévention du mal-être

ATELIER
GRATUIT
3 séances de 2h
Animées par un professionnel

Du 2 au 16 DÉCEMBRE 2026



L'**Asept Paca** organise des **ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou – 60 ans.**
Tous nos ateliers sont sur : **bienvieillir-sudpaca.fr**

Garéoult Var

Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA

pb POUR BIEN VIEILLIR

ATELIER « AUTREMENT DIT »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT et l'association SUD EVAL, un atelier « Autrement dit » qui se compose en 3 sessions de 2h00.

Le contenu :

Certains changements, évènements ou périodes de vie peuvent nous perturber et nous exposer à une certaine souffrance.
Face à cette détresse, on vous propose de participer à un atelier de soutien.

SEANCE 1 : **« La découverte des sources & des ressources »**
Pour identifier les ressources personnelles et extérieures sur lesquelles s'appuyer : structures, entourage familial, amical ou professionnel. Renforcement de la confiance en soi

SEANCE 2 : **« Le soutien quand ça ne va pas bien »**

Reconnaître les difficultés, les signes du mal-être et de la souffrance psychique pour soi ou savoir les repérer chez les autres.
Oser parler à une personne de confiance et trouver un soutien émotionnel.

SEANCE 3 : **« Et si….. »**
Prendre des décisions et agir pour maintenir ou retrouver une bonne qualité de vie : soins, investissement affectif, relations sociales, activités collectives, choix de vie, etc…

Les dates :

- Mercredi 2 décembre
- Mercredi 9 décembre
- Mercredi 16 décembre

Les heures : de 10h à 12h

Le lieu : RDV devant l'Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « AUTREMENT DIT »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : |__|__| |__|__| |__|__|__|__|

Sexe : ❑ Féminin ❑ Masculin

Adresse complète : .....
.....
.....
Téléphone fixe : ..... Mobile : .....
Email : .....

❑ Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues**.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des séniors.
Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr