



RENCONTRE SANTÉ

L'art de vieillir *heureux !*

Des ateliers d'art-thérapie
pour les plus de 60 ans



5 ateliers créatifs et sensoriels
pour mieux se connaître, gérer son
stress et améliorer son bien-être
émotionnel et social



LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Les 20 et 27 septembre et
Les 4, 11 et 18 octobre 2024



À GUÉRET

Bibliothèque multimédia du
Grand Guéret | 8 av. Fayolle

Ateliers | Sur
GRATUITS | Inscription

fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

06 86 21 63 74

Les financeurs :



Les partenaires :



L'art de vieillir *heureux* !

Embarquez pour un voyage sensoriel avec *L'art de vieillir heureux* : cinq ateliers de création, individuels et collectifs, guidés par une art-thérapeute, pour éveiller vos sens et enrichir votre quotidien.

La vue :

Mieux se connaître

Vous faites connaissance à travers les arts visuels (peinture, collage, photo...). Vous échangez sur vos goûts, singularités et points forts et vous invitez les souvenirs agréables à ressurgir.

Le toucher :

Identifier ses émotions

Vous découvrez différentes sensations grâce à des activités manuelles (modelage, peinture au doigt...). Vous apprenez à percevoir de manière consciente les émotions qu'elles provoquent et à rechercher les stimuli agréables.

L'odorat :

Gérer son stress

Vous respirez différents parfums et sélectionnez ceux qui vous remémorent des souvenirs et des sensations agréables.

L'ouïe :

Communiquer positivement

Immergé(e) dans différents bruits du quotidien et dans plusieurs univers musicaux, vous partagez les émotions qu'ils font naître chez vous et identifiez les ambiances sonores qui vous aident à vous sentir bien et à vous ouvrir aux autres.

Le goût :

Développer les relations sociales

Autour d'un goûter, vous échangez sur les plaisirs de la vie, les activités et relations sociales. Ensemble, vous envisagez toutes les opportunités que vous pourriez saisir autour de vous (cours, clubs, associations manifestations locales...).