

	FICHE ACTION <u>Thème « BIEN VIVRE SA RETRAITE EN BONNE SANTE »</u> Atelier « Crise sanitaire : Reprendre pied et se projeter vers demain »
Contexte	<p>Lors de la période de confinement, l'isolement social physique augmente les risques d'anxiété et entraîne un état émotionnel exacerbé (irritabilité, angoisse, difficulté de concentration, résignation, etc.)</p> <p>Par ailleurs, la revue Lancet a réalisé une note de synthèse compilant 24 études présentant une solidité scientifique. Elle montre qu'une durée de confinement supérieure à 10 jours est prédictive de symptômes post-traumatiques, de comportements d'évitement et de colère.</p>
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Ecouter et rassurer les participants • Agir sur le quotidien des participants • Permettre aux participants de se projeter dans l'avenir
Public ciblé	Seniors
Action	<p>Elle sera composée de 5 séances de 2h réunissant un groupe de 6 à 8 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance 1 : Les impacts de la situation de confinement • Séance 2 : L'état émotionnel et ses amplificateurs • Séance 3 : La confiance en soi et en l'autre • Séance 4 : La santé de son corps et du système immunitaire • Séance 5 : La feuille de route <p>Ces ateliers se déroulent sur des lieux de proximité permettant ainsi de favoriser le lien social localement.</p>
Intervenant	Brain Up
Tarif	Gratuit pour les participants