

Prendre soin de sa santé mentale et sociale au fil des saisons



 **1er RDV**
lundi 12 octobre
2026

14h à 16h

Accueil à 13h45

 **Cycle automne** 

**5 rencontres pour cultiver
notre bien-être et
notre santé mentale.**

Au programme **beaucoup d'échanges** et
d'**expérimentations pour prendre soin de
sa santé.**

Le cycle automnal débutera le
lundi 12 octobre et se clôturera
le **lundi 14 décembre 2026.**

 **Inscription
gratuite et obligatoire**

*(places limitées, priorité aux
personnes de plus de 60 ans)*

a.plenet@mfara.fr

06 34 45 52 31

Prendre soin de sa santé mentale et sociale au fil des saisons

5 rencontres pour cultiver la découverte, agir pour son mieux-être, se connecter à soi et partager.

1 Renforcer son mieux-être à l'approche de l'hiver



Lundi 12 oct. 2026
14h à 16h



Cité des aînés
33 rue Edouard Branly
Valence

2 Créativité et mieux-être : initiation au modelage



Lundi 2 nov. 2026
14h à 16h



Cité des aînés
33 rue Edouard Branly
Valence

3 Créativité et nature : confection d'un kokedama



Lundi 16 nov. 2026
14h à 16h



Cité des aînés
33 rue Edouard Branly
Valence

4 Confiance en soi et jeux de scène



Lundi 30 nov. 2026
14h à 16h



Cité des aînés
33 rue Edouard Branly
Valence

5 Emotions agréables et clôture du cycle : initiation à la danse



Lundi 14 déc. 2026
14h à 16h



Cité des aînés
33 rue Edouard Branly
Valence



**Inscription
gratuite et obligatoire**

*(places limitées, priorité aux
personnes de plus de 60 ans)*

a.plenet@mfara.fr

06 34 45 52 31