

## « **CRISE SANITAIRE – REPRENDRE PIED ET SE PROJETER VERS DEMAIN** »

Le CLIC propose en partenariat avec l'ASEPT Normandie et BRAIN UP, des ateliers gratuits sur le thème « Crise sanitaire – reprendre pied et se projeter vers demain ». Avec l'épidémie de COVID-19, nos habitudes de vie comme le rythme au quotidien ont été brutalement chamboulés par la crise sanitaire. Après un temps de sidération, chacun a appris à accepter ces changements avec plus ou moins de facilité.

Aujourd'hui, une certaine liberté retrouvée amène à reconsidérer ses habitudes de vie et à s'adapter à nouveau. A ce temps de changement, s'ajoutent de nouvelles conditions de vie associées aux risques pour sa santé : comment garder une relation de confiance avec son entourage, chacun potentiellement porteur et contaminant ?

**Cette action se déroulera, pour les personnes de plus de 60 ans, sur un cycle d'ateliers composé de 5 séances de 1h30 de **14h30 à 16h00** aux dates suivantes :**

- **19/01/2021** Séance 1 : Les impacts de la situation de confinement
- **26/01/2021** Séance 2 : L'état émotionnel et ses amplificateurs
- **02/02/2021** Séance 3 : La confiance en soi et en l'autre
- **09/02/2021** Séance 4 : La santé de son corps et du système immunitaire
- **16/02/2021** Séance 5 : La feuille de route

*En raison du contexte sanitaire lié à la Covid-19, ces ateliers sont proposés en distanciel, par téléphone et/ou en visio, selon les préférences des participants*  
*Nombre de places limité à 15 personnes maximum*

**Inscrivez-vous avant le 11 janvier 2021 par mail à [clicplateauest@gmail.com](mailto:clicplateauest@gmail.com) en précisant vos nom, prénom, date de naissance, adresse complète, téléphone et courriel.**

CLIC du Plateau Est de Rouen  
Maison des Associations – 30 rue des Andelys, 76520 BOOS  
Tél : 02 35 65 02 68 ou 06 50 68 47 81  
Du lundi au vendredi de 9H30 à 12H30 et de 14H00 à 17H00