

PRESENTATION DU MODULE

1. OBJECTIFS

- porter le regard sur ma perception du vieillissement, mon vécu, mes appréhensions , ce qui me limite...
- m'arrêter à ce qui m'anime de fond, mes ressources personnelles et relationnelles,

afin d'être et de devenir de plus en plus vivant.e.

2. CONTENU

- Dans la première partie « VIEILLIR », nous portons le regard sur notre perception du vieillissement, de notre corps vieillissant, de nos peurs, nos limites et de la perspective de mourir un jour.
- Dans la deuxième partie, « En VIE », nous nous arrêtons à ce qui nous anime de fond.
- Dans la troisième partie, « Vieillir en VIE », nous accueillons nos ressources actuelles et regardons comment être toujours plus vivant en prenant en compte tout notre réel
- Nous terminons par un bilan