



ACTION MATHEYSINE

+60 ans
Lutte contre l'isolement
& Prévention du suicide

**Vous avez plus de 60 ans
Vous vous sentez isolé(e),
vous vivez des
moments difficiles**

Quelle que soit l'origine de vos difficultés ou de votre souffrance, une maladie, une rupture affective ou professionnelle, un deuil ou votre quotidien d'aidant, ne restez pas seul(e).

- Nous vous accueillerons sur rendez-vous, anonymement si vous le souhaitez.
- Nous vous écouterons sans jugement.
- Nous vous proposerons un rendez-vous avec l'un de nos psychologues à la Maison du Territoire : 2 rue du Pont de la Maladière, 38350 La Mure.
- Nous vous inscrirons, lorsque vous le souhaitez, à nos ateliers collectifs de création et d'expression.



En Matheysine, notre action est conventionnée par le Département de l'Isère avec le soutien financier de la CNSA, Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

Action Matheysine s'appuie sur l'expérience du CLIPS de Grenoble qui a aidé des milliers de personnes depuis sa création en 1970.

06 38 44 07 55

Téléphonez-nous

les lundi, jeudi et vendredi de 9h à 12h

sinon laissez-nous un message vocal ou un SMS avec vos coordonnées.

Le reste de la semaine,
vous pouvez, si besoin, contacter le CLIPS
de Grenoble au 04 76 87 90 45



isère
LE DÉPARTEMENT

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Des ateliers d'expression

Partager des moments collectifs et recréer
des liens à votre rythme



Les ateliers se tiennent à la Maison pour Tous de Susville (Nantizon).

Pour bénéficier d'**Action Matheysine** (accueil, entretiens individuels avec un(e) psychologue, ateliers d'expression), une participation forfaitaire mensuelle de 10 € vous sera demandée. Celle-ci ne doit pas être un frein à votre inscription, n'hésitez pas à nous en parler.

Quelques exemples :

Souffle et voix

Evacuer le stress et retrouver dynamisme et confiance en soi grâce à la magie de l'expiration pratiquée dans la bonne humeur. Application au placement de la voix lue, parlée et chantée.

Arts plastiques

S'exprimer par la création graphique sur divers supports et avec des outils variés.

Atelier du mouvement

Développer ses capacités sensorielles en mettant son corps en mouvement pour trouver ou retrouver une confiance en soi et une relation aux autres.

Remue-méninges

Faire des exercices de mémoire de façon ludique en faisant appel à toutes les capacités émotionnelles, sensorielles, motrices et intellectuelles.

*Agir ensemble
contre l'isolement,
notre mission*



Découvrez le site :

www.rrgrenoble.com

