

## EMOCIONAMENT "EMOTIONNELLEMENT"

### DES ATELIERS COLLECTIFS POUR AMÉLIORER LA GESTION ÉMOTIONNELLE

Le projet consiste en la mise en place d'ateliers collectifs pendant deux semaines pour améliorer la gestion émotionnelle des situations angoissantes et prévenir ainsi la fragilité qui peut y être associée. Ce besoin survient à la suite du confinement dû au COVID-19, mais peut être appliqué facilement à toute autre situation émotionnellement stressante. Ce projet est organisé sur la base de la gestion émotionnelle, mais sans laisser de côté l'activité physique, la nutrition et la prise de conscience de soi.

### OPTIMISER LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET LA PRISE DE CONSCIENCE DE SOI

De mai à juin 2020 le projet a été rédigé et planifié. C'est en juin 2020 que les ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique, la prise de conscience de soi, l'apprentissage et la promotion des nouvelles technologies ont eu lieu. D'août à septembre 2020, le projet a été évalué et estimé pour une reconduction l'année suivante. De mars à mai 2021, les divers contenus des ateliers ont été redéfinis pour qu'ils aient lieu de juillet à août.

**TALLERS D'ESTIU 2020**  
ANDORRA LA VELLA

**TALLER EMOCIONAMENT**  
Optimitzem el cos, la ment i les emocions després del confinament

Si tens 60 anys o més i vols optimitzar la teva resposta davant de situacions estressants aquest és el teu taller: gestió de les emocions, alimentació, exercici físic, tècniques de gestió de l'estrès com el txi kung i noves tecnologies

Del 4 al 14 d'agost de 9.30 h a 11.30 h

Places limitades  
És imprescindible l'assistència al 90% del taller  
Activitat gratuïta

Per a més informació: 73 00 20

Comú d'Andorra la Vella



Comú d'Andorra la Vella

Andorra la Vella  
(Principauté d'Andorre)  
Ville Membre depuis 2017

### OBJECTIFS :

- Promouvoir l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées (prévention de la fragilité) tout en transmettant des outils pour : maintenir activement le bien-être physique, mental et social de l'individu.
- Faciliter les relations sociales à travers le partage d'expériences, et éviter ainsi l'isolement.
- Encourager la sureté et l'assurance de sa propre expérience pour faire face aux situations stressantes.

### PRATIQUE :

- Rédiger et planifier le projet.
- Mettre en place des ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique.
- Evaluer et estimer la continuité du projet.
- Redéfinir les divers contenus des ateliers.
- Mettre en place différents ateliers sur la gestion émotionnelle, le bien-être physique etc.

