



format

atelier
participatif

nombre de participants

petit groupe de 7
à 15 personnes,
intergénérationnel
adultes

durée

2h au total

public visé

retraité·es,
aidant·es,
habitant·es,
usager·es de
tiers-lieux, CCAS,
centres sociaux,
maisons de
quartier, Espace
de Vie Sociale...

atelier :

Bien dans mes pompes les essentiels

Un atelier pour anticiper sereinement sa fin de vie, s'informer sur les choix possibles et préparer les étapes importantes, dans un cadre bienveillant, sans tabou ni jargon.

Vieillir, anticiper, préparer sa fin de vie : ces sujets nous concernent tous, mais on en parle rarement de façon simple et concrète.

Cet atelier ludique et convivial offre un espace clair et accessible pour :

- Mieux comprendre les enjeux liés à l'avancée en âge et aux choix de vie
- Décrypter les idées reçues et s'informer sur ses droits
- Gagner en confiance pour en parler avec ses proches

Un moment utile et pratique, pour soi et pour ceux qui nous entourent.

Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant s'informer et anticiper : retraité·es, aidant·es, proches, ou simplement celles et ceux qui veulent mieux préparer l'avenir.

Ce qu'on y trouve

- Des informations fiables, neutres et pratiques
- Un espace d'échange et de questions libre
- Une approche pédagogique et rassurante

En bref, 2 heures pour gagner en clarté, en sérénité et en capacité d'agir.





modalités

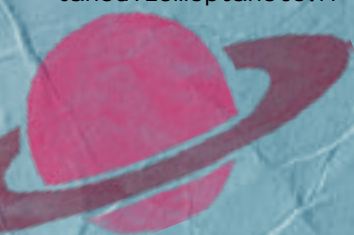
*nous contacter
pour organiser
une session dans
votre structure*

***format adaptable
selon le lieu et
le public***

tarif

nous contacter

*contact@
laneuviemeplanete.fr*



atelier :

Bien dans mes pompes les essentiels

Pourquoi proposer cet atelier ?

Parce qu'une bonne information permet d'aborder l'avenir avec plus de sérénité et moins de stress.

Avec cet atelier, les participant-es repartent avec :

- Des repères clairs sur les étapes à anticiper et les choix possibles*
- Une meilleure compréhension de ce qui peut être préparé à l'avance*
- Plus d'aisance pour échanger avec leurs proches*
- Moins d'appréhension face à des sujets souvent évités*

Quelques thèmes abordés

Selon le contexte et le public :

- Les grandes étapes à anticiper pour bien vieillir*
- Les droits et rôles des proches*
- Directives anticipées, personne de confiance, volontés personnelles*
- Don d'organes, don du corps à la science*
- Questions pratiques et idées reçues*

***animé par une formatrice-facilitatrice qualifiée,
diplômée en conseil funéraire***

les + de l'atelier

- Un sujet universel, traité avec délicatesse et optimisme*
- Un ton accessible, vivant et parfois joyeux*
- Une intervention facile à organiser dans un lieu de proximité*
- Un format court, idéal pour une première sensibilisation*

LA NEUVIÈME PLANÈTE
Association Loi 1901
RNA W313040017

Siège : 21 rue de Saint-Ferréol
31290 GARDOUCH

contact@laneuviemeplanete.fr
SIRET 943 997 726 00014
APE 8230Z - droits réservés
reproduction interdite