

RÉSERVEZ VITE !

Renseignez vous au
secrétariat de l'ACJM ou
auprès de l'accueil de jour.

Infos & réservations

02 33 32 20 00
secretariat.orne@acjm.info

Envies de :

Faire des rencontres ?
Prendre du temps pour vous ?
Expérimenter de nouveaux outils ?

PARTICIPEZ À NOS
GROUPES & ATELIERS

IMAGE DE SOI - ÉMOTIONS - RESSOURCES - SE DÉTENDRE

Des ateliers diversifiés

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Revaloriser l'image de soi, renforcer
l'estime et la confiance en soi, prendre
soin de soi en autonomie grâce aux
conseils pratiques.



RECONCILIATION
AVEC SOI-MÊME

En partenariat avec Alexandra
Fournier-Sillière de "Concept de Soi"

15 OCTOBRE de 14h à 16h

SOPHROLOGIE

Reconnaître, réguler et exprimer ses
émotions. Identifier et mobiliser ses
ressources. Se détendre.
Gagner en estime de soi.



PRENDRE LE TEMPS...
D'UN TEMPS POUR SOI

En partenariat avec
Mme Chenu, sophrologue

17 DÉCEMBRE de 17h30 à 19h30

PROGRAMME

Actions Collectives

2026



INFOS & RÉSERVATIONS

02 33 32 20 00
secretariat.orne@acjm.info

PARENTALITÉ



GROUPES DE PAROLE

Echanger entre parents et avec des professionnelles sur la parentalité. Des sujets adaptés à vos attentes (quotidien, communication, autonomie...).

**PARENTS,
PARLONS-EN !**

19 MARS de 17h30 à 19h30

21 MAI de 14h à 16h

17 SEPTEMBRE de 17h30 à 19h30

9 NOVEMBRE de 14h à 16h

Groupes de parole, un partenariat
UDAF 61 et ACJM

Des activités collectives //

MÉDIATION ARTISTIQUE

Accueillir et réguler l'émotion, lâcher prise, se détendre,... en laissant toute liberté à votre créativité.



**CRÉATIVITÉ
EN TOUTE LIBERTÉ**

En partenariat avec l'association
"En-Imagin'Air"

12 FÉVRIER de 14h à 16h

MÉDIATION ANIMALE

Affirmation de soi. Prendre des décisions, prendre des initiatives.
Gérer des émotions.



**MES ÉMOTIONS,
MA FORCE**

En partenariat avec l'association
"A'catouns" et en compagnie de Retro,
caniche royal (hypoallergénique)

9 AVRIL de 14h à 16h

KRAV-MAGA

Réguler et exprimer ses émotions. Entrer en relation, aller vers l'autre. Reprendre confiance en l'autre, coopérer. S'affirmer.



**RIPOSTE VERBALE
ET PHYSIQUE**

En partenariat avec
l'association "Offensif krav-maga"

18 JUIN de 18h15 à 19h45