

1 CYCLE DE 4 ATELIERS DE 2H30

**LES AIDANTS**

**SE PRENNENT EN MAIN**

**PARCOURS DE PRÉVENTION  
POUR LES PROCHES AIDANTS**

**ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION**

**Démarrage du cycle d'ateliers :**

**MARDI 4 NOVEMBRE 2025**

**à 13H30**



**Espace Solidarités Alsace**

**3 rue du Tournoi 67500 HAGUENAU**

**Nos partenaires :**



Votre avantage Santé !



# PROGRAMME

## DES 4 ATELIERS :

↳ de 13h30 à 16h30

Mardi 4 novembre 2025

**Atelier :** acquérir des techniques pour accompagner son aidé en toute sécurité

Jeudi 13 novembre 2025

**Atelier :** découvrir l'**art-thérapie** «façonner et laisser résonner la terre en soi»

Mardi 18 novembre 2025

**Atelier :** apprendre à lâcher prise par la **sophrologie**

Jeudi 27 novembre 2025

**Atelier :** apprendre à se détendre et à se relaxer **autour du rire**

Prise en charge de l'aidé sur demande

### Témoignage :



*« J'ai trouvé des informations claires et acquis des techniques pour mieux accompagner ma femme au quotidien ».*

*M. Blanck, participant au parcours de Sélestat.*

### Renseignements et inscriptions :

Asept Alsace au 03 89 20 79 40 ou par mail [aseptalsace@msa-services-alsace.fr](mailto:aseptalsace@msa-services-alsace.fr)

