

1 CYCLE DE 4 ATELIERS DE 2H30

LES AIDANTS

SE PRENNENT EN MAIN

PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Démarrage du cycle d'ateliers :

VENDREDI 3 NOVEMBRE 2023
à **14H00**



EHPAD La Roselière

4 rue Jules Verne - 68320 KUNHEIM

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

Vendredi 3 novembre 2023

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

↳ de 14h00 à 16h30

Vendredi 10 novembre 2023

Atelier : découvrir **des outils et des techniques** afin **d'améliorer son sommeil**

↳ de 14h00 à 16h30

Vendredi 17 novembre 2023

Formation : initiation **aux gestes de premiers secours.**

↳ de 14h00 à 16h30

Vendredi 24 novembre 2023

Atelier : comment **aider son proche à se déplacer lors des activités du quotidien sans se faire mal ?**

↳ de 14h00 à 16h30

Témoignage :



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

M. Blanck, participant au parcours de Sélestat.

Renseignements et inscriptions :

Asept Alsace - 03 89 20 79 40 ou par mail aseptalsace@msa-services-alsace.fr

