

1 CYCLE DE 5 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 :

MERCREDI 5 NOVEMBRE 2025
à **09H00**



Maison des Aînés et des Aidants
16B, place du Marché aux Choux 67600 SELESTAT

Nos partenaires :



Votre Avantage Santé !



PROGRAMME

DES 5 ATELIERS :

↳ de 09h00 à 11h30

Mercredi 5 novembre 2025

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

Mercredi 12 novembre 2025

Atelier : apprendre à **prendre soin de ses émotions**

Mercredi 19 novembre 2025

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

Mercredi 26 novembre 2025

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

Mercredi 3 décembre 2025

Atelier : Connaître les clés d'une **alimentation adaptée** pour **prévenir la dénutrition de son aidé.**

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 :

Maison des Aînés et des Aidants au 03 88 58 85 80 ou à ccas@ville-selestat.fr

