

1 CYCLE DE 4 ATELIERS DE 2H00

LES AIDANTS

SE PRENNENT EN MAIN

**PARCOURS DE PRÉVENTION
POUR LES PROCHES AIDANTS**

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Démarrage du cycle d'ateliers :

JEUDI 6 NOVEMBRE 2025

à 13H30



MSA D'Alsace

9 rue de Guebwiller 68000 COLMAR

Nos partenaires :



Votre avantage Santé !



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

↳ de 13h30 à 16h30

Jeudi 6 novembre 2025

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

Jeudi 13 novembre 2025

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

Jeudi 20 novembre 2025

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

Jeudi 27 novembre 2025

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

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

