

1 CYCLE DE 5 ATELIERS

LES AIDANTS

SE PRENNENT EN MAIN

## PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Démarrage du cycle d'ateliers :

**JEUDI 10 NOVEMBRE 2022**  
à **14H00**



Annexe de la Mairie, 5 Cour de la Mairie  
67250 **SOULTZ-SOUS-FORÊTS**

Nos partenaires :



## PROGRAMME

### DES 5 ATELIERS :

Jeudi 10 & 17 novembre  
2022 à 14h00 :

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

24 novembre 2022 à 14h00 :

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

Jeudi 1<sup>er</sup> décembre 2022 à 14h00 :

**Formation** : acquérir **des techniques pour accompagner son**  
aidé, en toute sécurité.

Mardi 6 décembre 2022 à 14h00 :

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

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

