Association santé éducation et prévention sur les territoires ALSACE



AIDANTS

UN TEMPS POUR SOI

Prise en charge de l'aidé sur demande

Un Cycle de 4 ateliers gratuits

du **26/01/2027** au **16/02/2027**

de 14h00 à 16h30

Mairie Annexe
29, rue de Mulhouse
68390 SAUSHEIM

Nos partenaires :

www.groupe-msa-alsace.fr

MSAGroupeAlsace



PROGRAMME DES ATELIERS :

Mardi 26 janvier 2027

Formation : apprendre à lâcher prise par la **relaxation**

Mardi 2 février 2027

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

Mardi 9 février 2027

Atelier : initiation aux **gestes de premiers secours**

Mardi 16 février 2027

Atelier : acquérir les bonnes pratiques pour **accompagner son proche en toute sécurité**



Renseignements & inscriptions auprès de l'accueil de la Mairie Annexe :

03 89 56 09 90 Accueil-annexe@ville-sausheim.fr