

1 CYCLE DE 4 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 :

VENDREDI 13 MARS 2026

à 14H00



Salle Convivage du CSCVA au 4 résidence

Les Fougères 68160 **SAINTE-MARIE-AUX-MINES**

Prise en charge de l'aidé sur demande

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

↪ de 14h00 à 16h30

Vendredi 13 mars 2026

Formation : initiation aux gestes de premiers secours

Vendredi 20 mars 2026

Atelier : apprendre à lâcher prise par la sophrologie

Vendredi 27 mars 2026

Atelier : apprendre à prendre soin de ses émotions

Vendredi 10 avril 2026

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



Témoignages :

« Apaisée. J'ai appris beaucoup de petites techniques qui sont faciles à faire à la maison. Des choses auxquelles je ne pensais pas. J'avais déjà fait un jour du yoga du rire, mais c'était tout à fait différent, ça n'a rien à voir. Là, c'est plutôt comme des jeux et c'est très intéressant. Merci »

Michèle – Atelier rigologie

L'atelier était très bien et la méthode proposée nous a permis de vivre pleinement l'expérience. L'intégration de la musique par l'intervenante, m'a permis de me laisser porter et de ressentir le travail de nos mains dans la terre. Cette expérience m'a permis de retrouver un profond bien-être dans tout mon corps.

Marèse – Atelier d'art-thérapie

Renseignements et inscriptions :

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