

**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 Convivialité du CSCVA au 4 résidence  
Les Fougères 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES

**Prise en charge de l'aidé sur demande**

**Nos partenaires :**



**ALSACE**  
Collectivité européenne

STRUCTURE LOCAL AGEBOIS  
Vosges Moselle  
Votre Avantage Santé !

**msa**  
GROUPE  
Alsace

Centre Social Coopératif  
DU VAL D'ARGENT

# 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](mailto:aseptalsace@msa-services-alsace.fr)

