



Vous aidez ou accompagnez une personne en perte d'autonomie ou handicapée ? C'est une expérience particulière qui demande du temps, de l'énergie et qui peut vous confronter à de nombreuses interrogations.

Afin de vous donner quelques pistes d'aide et de soutien, nous vous proposons des solutions adaptées à vos besoins.

Forum des aidants

S'informer sur les différentes aides existantes dans la région. Participation du Centre de ressources territorial, des accueils de jour, du groupe MSA et de ASEPT Alsace...

Le Forum des jeunes de Huningue présentera des saynètes illustrant la perception que peuvent avoir les jeunes des seniors et des relations intergénérationnelles et ainsi ouvrir des discussions sur différents sujets tels que la reconnaissance, l'entraide, la solitude et l'isolement.

• **mercredi 20 septembre à 14h**



.....

Apprendre à lâcher prise par la sophrologie

• **jeudi 19 octobre à 14h**

.....

Découvrir des outils et des techniques afin d'améliorer le sommeil

• **jeudi 26 octobre à 14h**

.....

Initiation aux gestes de premiers secours

• **mardi 7 novembre à 14h**

.....

Acquérir des techniques pour accompagner son aidé en toute sécurité

• **mardi 14 novembre à 14 h**



Pendant les ateliers, les personnes aidées pourront être prises en charge au sein de la Dunette.



Tous les ateliers sont sur inscription au 03 68 89 02 20 (nombre de places limité)

**Résidence seniors La Dunette
41 rue du Maréchal Joffre à Huningue**

Ces ateliers, proposés par le Pôle social, sont financés par la conférence des financeurs et le Centre communal d'action sociale de Huningue.

