

1 CYCLE DE 4 ATELIERS DE 2H30

LES AIDANTS

SE PRENNENT EN MAIN

PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Démarrage du cycle d'ateliers :

JEUDI 23 NOVEMBRE 2023
à **14H00**



Patio des Associations - Cour du Château (salle 3)
9 rue Jacques Kablé - 67170 BRUMATH

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

- ↳ Les ateliers se dérouleront de 14h00 à 16h30.
- ↳ Accueil à partir de 13h45

Jeudi 23 novembre 2023

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

Jeudi 30 novembre 2023

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

Jeudi 7 décembre 2023

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

Jeudi 14 décembre 2023

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

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 aseptalsace@msa-services-alsace.fr

