

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 :

MARDI 2 JUIN 2026 à 14H00



**Les Bateliers du Canal, Village Seniors
15 rue des Bateliers 68210 DANNEMARIE**

Prise en charge de l'aidé sur demande

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

➡ de 14h00 à 16h30

Mardi 2 juin 2026

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

Mardi 9 juin 2026

Atelier : comment **aider son proche à se déplacer lors des activités du quotidien sans se faire mal ?**

Mardi 23 juin 2026

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

Mardi 30 juin 2026

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

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

