

Atelier Bien – être *des Aidants*

Un programme de Prévention Santé en 5 séances destiné aux proches aidants de personnes atteintes de maladies neuro évolutives ou de personnes âgées en perte d'autonomie.

Au programme :

Séance 1 : Bien dans mon corps / Bien dans ma tête : les piliers de ma santé

Séance 2 : Bien avec moi-même : gestion du stress et des émotions

Séance 3 : Bien avec les autres : lien social, communication bienveillante

Séance 4 : Mes ressources personnelles et sur le territoire – Yoga sur chaise

Séance 5 : Mes engagements pour la suite – Séance de Sophrologie - Bilan

Les séances sont complémentaires. Il est important de participer à tout le programme. Possibilité de solutions d'accompagnement de la personne aidée pendant le temps des séances.

A SAINT CHELY d'APCHER

Les jeudis après-midi

6, 13, 20 et 27 novembre et 4 décembre 2025

Salle du Centre Socio culturel de 14h à 16h30



Atelier gratuit

Pour un groupe de 12 personnes maximum

Pour prendre soin de soi, s'informer et se ressourcer entre aidants

**Les places étant limitées,
L'inscription est obligatoire.**

Renseignements :



04.66.42.53.05

06.47.16.03.59

Atelier Bien – être *des Aidants*

Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire.

Formulaire à retourner à L'Espace des Aidants

5 av du Père Coudrin 48000 MENE ou par mail pfr48@orange.fr

Je m'inscris à l'atelier « Bien-être des Aidants »

- ☐ **A ST Chély d'Apcher**, les jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre et 4 décembre 2025 de 14h à 16h30, Salle du Centre socio culturel, place du Foirail

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

Mail :

Date de naissance :

Je suis l'aidant(e) de (Précisez le lien avec la personne que vous aidez : conjoint, père/mère, ...) :

- ☐ J'ai besoin d'une solution d'accompagnement pour la personne que j'aide pendant le temps de l'atelier.
- ☐ Je m'engage dans la mesure du possible à participer à l'ensemble des séances de l'atelier auquel je m'inscris.

Le

à

Signature