

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 :

JEUDI 6 MARS 2025

à **14H00**



Salle de l'arc en ciel
3 rue du Rimlishof 68530 **BUHL**

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

↳ de 14h00 à 16h30

Jeudi 6 mars 2025

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

Jeudi 13 mars 2025

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

Jeudi 20 mars 2025

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

Jeudi 27 mars 2025

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

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 au 03 89 20 79 40 ou à aseptalsace@msa-services-alsace.fr

