

1 CYCLE DE 5 ATELIERS DE 3H

LES AIDANTS

SE PRENNENT EN MAIN

PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES PROCHES AIDANTS

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Démarrage du cycle d'ateliers :

VENDREDI 8 NOVEMBRE 2024

à **13H30**



MJC la Bouilloire - Salle Multi-Activités

1^{ère} étage avec ascenseur

Impasse de l'école 67390 MARCKOLSHEIM

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 5 ATELIERS :

↳ de 13h30 à 16h30

Vendredi 8 novembre 2024

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

Vendredi 15 novembre 2024

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

Vendredi 22 novembre 2024

Atelier : Connaître les clés d'une **alimentation adaptée** pour **prévenir la dénutrition de son aidé**.

Vendredi 29 novembre 2024

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

Vendredi 6 décembre 2024

Atelier : découvrir **des outils et des techniques** afin **d'améliorer son sommeil**

Témoignage :



« J'ai trouvé des informations claires et acquies des techniques pour mieux accompagner ma femme au quotidien ».

M. Blanck, participant au parcours de Sélestat.

Renseignements et inscriptions :

Maison des Aînés et des Aidants au 03 69 33 25 99 ou à accueil@maa-selestat.fr

