

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 :

LUNDI 17 MARS 2025

à **14H00**



MARPA de la Doller - petit salon
1 rue des Daims 68780 SENTHEIM

Nos partenaires :



PROGRAMME

DES 4 ATELIERS :

↳ de 14h00 à 16h30

Lundi 17 mars 2025

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

Lundi 24 mars 2025

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

Lundi 31 mars 2025

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

Lundi 7 avril 2025

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 :

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

