

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](mailto:aseptalsace@msa-services-alsace.fr)

