

ATELIER AIDE AUX AIDANTS



SÉANCE 1 / VENDREDI 30 MARS - 14H > 16H
être aidant : accompagner, être accompagné, se protéger

- Informer, guider, soutenir
- Offrir du bien-être, diminuer le stress
- Améliorer la qualité de vie de l'aidant et de l'aidé
- Rompre l'isolement, favoriser la création de liens

SÉANCE 2 / VENDREDI 20 AVRIL - 14H > 16H
l'estime de soi et le sommeil

- Exprimer ses sentiments, ses peurs
- Valoriser l'image et l'estime de soi
- Échanger sur les gestes et attitudes pour mieux dormir

SÉANCE 3 / VENDREDI 18 MAI - 14H > 16H
organiser son quotidien, des moments pour soi ?

- Le rythme de la vie quotidienne

SÉANCE 4 / VENDREDI 15 JUIN - 14H > 16H
le lâcher-prise (co-animé par une sophrologue)

- Apprendre à se recentrer sur soi, à se relaxer
- Reprendre ou découvrir des exercices de respiration

SÉANCE 5 / VENDREDI 6 JUILLET - 14H > 16H
atelier de bilan

- Bilan et perspectives
- Retour sur soi et vers les autres

Ateliers animés par des professionnels de l'association Brain Up



Renseignements et inscriptions :
CCAS/CLIC de Guipavas au 02.98.32.88.33