

SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

PRESENTATION DES ATELIERS



Avec la participation de



QUINCIE (69430)

Salle communale



VILLIE MORGON (69910)

1479 Route du Cru- Salle privée



CHENAS (69840)

Salle des fêtes

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chaque
séance auprès du standard de l'AIASAD
au **04.74.69.27.72** ou à
aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr

Toutes les séances sont gratuites.

Chaque participant est libre de
s'inscrire à la séance souhaitée et
donc de choisir sa fréquence.

PROGRAMME BREF

Programme d'accompagnement à destination des aidants, encadré par 2 professionnels de santé. Il se décline en 3 entretiens d'une heure, ainsi qu'un appel téléphonique à 3 mois.

Objectifs :

Libérer la parole et les émotions, rassurer, informer sur les questions relatives au proche, échanger autour de la situation "d'être aidant" et connecter au réseau local d'aide aux aidants.

Anaëlle WYNARCZYK
Ergothérapeute chargée
de prévention



Constance SAGNOLE
Psychologue



📍 BEAUJEU (69430)
Locaux AIASAD

📍 A domicile

BLABLA PATTES



Rachel MEMBRE
Enseignante APA
(Activité Physique Adaptée)

Groupe de marche à destination des aidants.

Circuit en aller-retour afin de respecter l'allure de chacun. Aucune notion de performance, seulement une marche en observant ou en parlant.

A votre guise !

Proposition d'une activité physique en salle en cas de mauvais temps.



📍 Communes du territoire
d'intervention de l'AIASAD

PARENTHÈSE RELAXATION

Gagner en sérénité, confiance,
énergie et optimisme.

Pour apprendre à mieux gérer ses
émotions, gagner en qualité de sommeil ou
calmer le mental. Techniques de
respiration et mobilité seront vos alliés !

Cet atelier, mélange de rigologie (yoga du rire) et
de sophrologie, favorise l'échange dans le groupe
et le lâcher prise.



Valérie DESVIGNES
Intervenante
Rigologue
Sophrologue

 **VILLIE MORGON (69910)**
1479 Route du Cru
Salle privée

YOGA



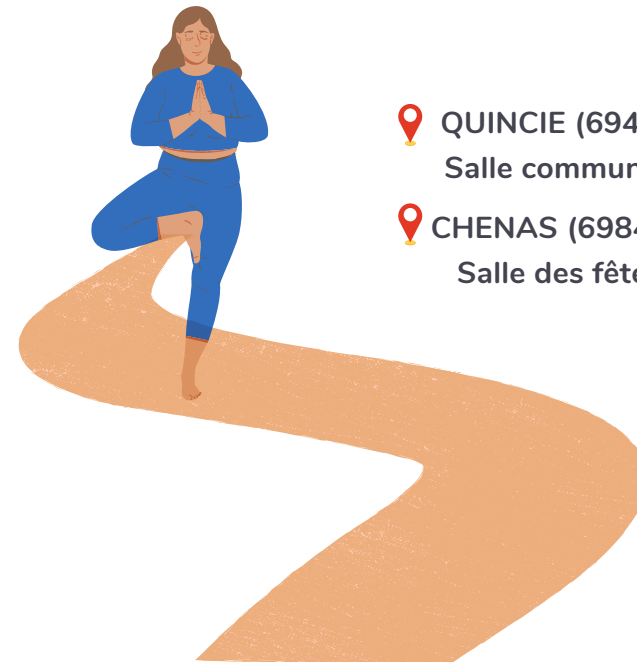
Nathalie BOTTERON
Intervenante Yoga

Une invitation à lâcher prise :

Un yoga doux pour se reconnecter avec son corps
et sa respiration.

Des mouvements et des postures simples pour
évacuer les tensions, développer sa musculature
profonde et faire circuler l'énergie.

Un temps de relaxation guidée en fin de séance.



 **QUINCIE (69430)**
Salle communale

 **CHENAS (69840)**
Salle des fêtes