NOVEMBRE- DECEMBRE, DU TEMPS POUR LES AIDANTS



UN CYCLE DE 3 ATELIERS

15H-16H

AU CENTRE ALEXIS PEYRET, 64 121 SERRES-CASTET

Pendant les ateliers à destination des aidants, une animation peut être proposée aux aidés pour vous soulager !

02 NOVEMBRE

FAIRE CONNAISSANCE

Un premier temps pour **se rencontrer, échanger sur son quotidien** et mettre des mots sur les difficultés et les émotions vécues.

16 NOVEMBRE

PRENDRE SOIN DE SOI

Atelier détente autour du **massage.**
Un temps pour relâcher les tensions et prendre soin de soi.

A prévoir :
Une **petite serviette** de toilette, le reste du matériel est fourni.

30 NOVEMBRE

UN MOMENT DE DÉTENTE

Au choix, selon l'envie du groupe :

Atelier détente Snoezelen

"Chantons sous la pluie" Quizz musical

Un moment placé sous le signe du plaisir, du partage et de la bonne humeur !

+



09 DECEMBRE

LOTO DES AIDANTS-AIDÉS

Un après-midi convivial autour d'un **loto**.
Goûter partagé pendant la pause.

14H30 À 17H

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Ateliers animés par Elodie TOULOUZET

INFORMATION ET INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

2 rue Aristide Finco, 64 121 SERRES-CASTET

05 59 33 11 66 accueil@csap.fr

gratuit ouvert a Tous

Parce qu'être aidant, c'est aussi avoir besoin de souffler, venez prendre un peu de temps pour vous !

CENTRE Alexis Peyret ESPACE D'ACTIONS PARTICIPATIVES

Carsat Retraite & Santé au travail Aquitaine

ELODIE Ateliers de stimulation et de lien social