

Prendre soin de soi pour mieux accompagner



JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES AIDANTS DE L'ALLIER

Mardi 8 octobre

Espace Chambon à CUSSET

2024

STANDS / SPECTACLE / ATELIERS...

Vous aidez régulièrement une personne en perte d'autonomie,
due à l'âge, à la maladie ou au handicap, à titre privé ou professionnel ?

**Venez vous informer
et/ou partager votre expérience !**

Vous êtes aidant et vous souhaitez plus d'informations.

Vous êtes professionnel et vous souhaitez participer à la journée.

Mail : aidants03@udaf03.fr



Le programme en détail sur
<https://www.udaf03.fr/jda>

PROGRAMME

10h à 16h30 stands d'information

10h à 12h spectacle « La balade des gens aidants » de et par Isabelle PENIN - Conférence gesticulée qui aborde la question sérieuse de la relation d'aide et du chamboulement des rôles familiaux, sous couvert de légèreté et d'un brin d'humour. (Possibilité de suivre la conférence en visio).

12h inauguration de la 3^e Journée départementale des aidants

13h30 à 16h15 ateliers

-  **Bien être « art-thérapie et pleine conscience »** identifier et exprimer ses émotions et développer ses capacités de résilience
-  **« Jeux-partage »** partager un temps convivial et d'échange autour du jeu
-  **Relaxation yoga** s'essayer à la pratique du Yoga et aux techniques de relaxation pour relâcher les tensions physiques, musculaires, nerveuses et émotionnelles
-  **Toucher sensoriel** quand la peau devient le vecteur de communication le plus subtil
-  **Coaching gestion des émotions et du stress** Mieux comprendre et réguler les émotions, afin de réduire le stress et améliorer le bien-être quotidien
(Atelier financé avec la participation de la MSA Auvergne-Rhône-Alpes)
-  **« Ma santé, mon sommeil »** sensibilisation de prévention santé sur le sommeil, ses composantes et les différentes solutions pour remédier aux éventuels troubles.