

# PARCOURS DE PRÉVENTION

1 CYCLE DE 4 ATELIERS

1 JOURNÉE BILAN

## LES AIDANTS

# SE PRENNENT EN MAIN

## PARCOURS DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

13 Octobre 2020 à 9h00  
Présentation de l'action

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



**AIDANTS**

**MSA d'Alsace - Bureau Décentralisé**  
**7 Route d'Orschwiller à SÉLESTAT**

Nos partenaires

## PROGRAMME

### DES 4 ATELIERS

**Jeudi 5 novembre 2020**

**Formation** : Prévention des risques et gestes qui sauvent

**Jeudi 12 novembre 2020**

**Sensibilisation** : L'importance de prendre soin de soi pour prendre soin des autres

**Jeudi 19 novembre 2020**

**Formation** : Technique d'automassage «Do-In» le matin

**Sensibilisation** : «Nutrition, la bonne attitude» l'après-midi

**Mercredi 2 décembre 2020**

**Formation** : Apprendre à lâcher prise par la sophrologie

## JOURNÉE BILAN

**Jeudi 10 décembre 2020**

**Bilan et échanges sur le parcours** de prévention

**Temps de partage** entre aidants et aidés

**Repas pris en commun à la Résidence Le Hattenberg**



**Prise en charges gratuite des aidés** tout au long de l'action à l'accueil de jour **Parasol** de la Résidence Le Hattenberg de **Kintzheim**, sur demande lors de l'inscription.

**Renseignements et inscriptions :**

Asept Alsace - 03 89 20 79 40 ou par e-mail [alsace@msa-services.fr](mailto:alsace@msa-services.fr)

