

# Aalée

Le plein d'activités pour les seniors



# Préserver son capital santé

## ATELIER POUR LES PROCHES AIDANTS



**PARTICIPATION LIBRE ET GRATUITE**

**Inscriptions :**

07 87 07 47 78

[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

# Atelier préserver son capital santé



## QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?

Un proche aidant est une personne qui accompagne, à titre non professionnel, de manière régulière et fréquente, un proche (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) en perte d'autonomie liée à une maladie, un handicap ou au vieillissement.

Ce soutien porte sur divers aspects de la vie quotidienne.

## EN QUOI CONSISTENT LES ATELIERS ?

«Préserver son capital santé» est un cycle de 3 ateliers, construits sur une approche globale naturelle (physique, mentale et environnementale).

Au fil des rencontres, seront abordées la gestion du stress et des émotions, l'alimentation santé puis l'influence de son environnement de vie sur la santé.

Ces ateliers seront animés par une naturopathe sensibilisée à la question des proches aidants.

Ils permettront à chacun de s'accorder une parenthèse réconfortante, de prendre soin de soi et de s'approprier des outils qui pourront accompagner un quotidien souvent très soutenu.

## OÙ ET QUAND ?

Mercredi 13 septembre	Gestion du stress et des émotions
Mercredi 20 septembre	Alimentation santé
Mercredi 27 septembre	Influence de son environnement de vie sur la santé

14h - 16h



Garde mutualisée et transport accompagné possibles.