



Journée des Proches aidants

OUVERT À TOUS

SAMEDI
14 OCTOBRE 2023

9h-12h30
14h-17h30

À LOCHES
au Moulin des Cordeliers

Partager

S'informer

Se détendre

Échanger

PLUS D'INFOS :

02 47 37 60 00 - dd.37@apf.asso.fr
anna.linde@famillesrurales.org



Journée des proches aidants

14 octobre 2023

PROGRAMME

9h00 : Accueil - Café des participants

4 Thèmes "Bien-Être"

Débats **OU** Ateliers d'initiation

avec des exercices pouvant être reproduits chez vous !

POURVU QUE CA BOUGE !

Redonner de la qualité et du confort à vos mouvements, c'est redonner de la qualité à votre vie

9h
10h30

Débat animé par Anna LINDE

En présence de :

- 3 intervenants pairs de Réso2pairs
- Élisabeth MERCIER de l'association Art and Be One

9h30
10h30

Atelier d'initiation "APA"

Laissez vous tenter par une Activité Physique Adapté avec Loriane CEYSSAT

QUAND L'APPÉTIT VA ... TOUT VA !

Plaisir, équilibre, et organisation, comment "bien manger" ?

11h
12h30

Débat animé par Anna LINDE

En présence de :

- 3 intervenants pairs de Réso2pairs
- Loriane CEYSSAT, Diététicienne

11h
12h30

Atelier d'initiation "LA MÉTHODE FELDENKRAIS"

Se recentrer pour mieux gérer son stress, ses émotions avec Elisabeth MERCIER MARTIN

RETROUVER LE SOMMEIL ET DORMIR SUR SES DEUX OREILLES

Le sommeil est si essentiel et si fragile , comment l'améliorer pour retrouver de la force au quotidien ?

14h
15h30

Débat animé par Anna LINDE

En présence de :

- 3 intervenants pairs de Réso2pairs
- Hassina PETIT, Sophrologue et Professeure de yoga adapté

16h
17h

Atelier d'initiation "SOPHROLOGIE ET RELAXATION"

Découvrez comment préparer son corps au repos et rythmer votre sommeil ! avec Hassina PETIT

SE SENTIR BIEN...

Être bien avec soi-même pour être bien avec l'autre. Oser prendre du temps pour soi

16h
17h30

Débat animé par Anna LINDE

En présence de :

- 3 intervenants pairs de Réso2pairs
- Micheline BOURGEAIS
- Collectif associatif :

Plateforme de répit AGEVIE, Parent'ailes, Pôle Ressources Handicap, , UNAFAM, APF France handicap 37, Fédération Familles Rurales 37)

14h30
15h30

Atelier d'initiation "LA PSYCHOPHONIE"

Voyage sonore. Éveillez vos sensations corporelles au rythme des sons avec Micheline BOURGEAIS

17h30 : Pot de clôture