



« J'aide mon épouse au quotidien »

« Je fais les courses et parfois le ménage du voisin »

« Je passe tous les jours voir ma sœur en maison de retraite pour être certain que tout aille bien »

« Je suis à mi-temps pour m'occuper de mon fils »

« J'ai préféré habiter avec ma mère, c'était plus facile »

Près de 11 millions d'entre nous accompagnent un proche fragilisé par le handicap, la maladie ou l'avancée en âge. C'est pourquoi, que vous soyez un aidant proche, un professionnel ou simplement intéressé par le sujet :

Vous êtes invité aux ateliers ci-dessous où vous pourrez assister - au choix - à une ou plusieurs manifestations suivantes (sur inscription - gratuites et ouvertes à tous). N'hésitez pas à inviter une personne de votre entourage.



Atelier 1

« Aidant et en forme »

Activité danse encadrée par *VB Danse*, professeur de danse et chorégraphe

Mercredi 5 Octobre, à 14h

Espace VivaCité / Salle du Ring (ancienne école de Marmiers) – Rue Georges Clémenceau 15000 Aurillac

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique, peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme par la pratique de la danse.



Atelier 2

« Aidant et serein »

Activité yoga animée par *Elsa Drouet*, sophrologue, relaxologue et professeure de yoga

Mercredi 12 Octobre, à 14h

Espace VivaCité / Salle du Ring (ancienne école de Marmiers) – Rue Georges Clémenceau 15000 Aurillac

« Et moi, dans tout ça ? ». Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, nous échangerons ensemble sur votre rôle en tant qu'aidant avec ses limites mais aussi ses richesses ! L'objectif est de mieux prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre grâce à des outils concrets tels que des exercices de respiration, d'ancrage et d'évacuation des tensions pour trouver son bon équilibre au quotidien par la pratique du yoga sur chaise.



Atelier 3

« Aidant mais pas seulement »

Atelier cuisine collectif et convivial

Mardi 18 Octobre, à 14h

Atelier « Bruits de K'sseroles » - 76 avenue du Général Leclerc 15000 Aurillac

Dans la vie de tous les jours, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc, sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons alors un moment convivial, autour d'un atelier cuisine, animé par un chef cuisinier.