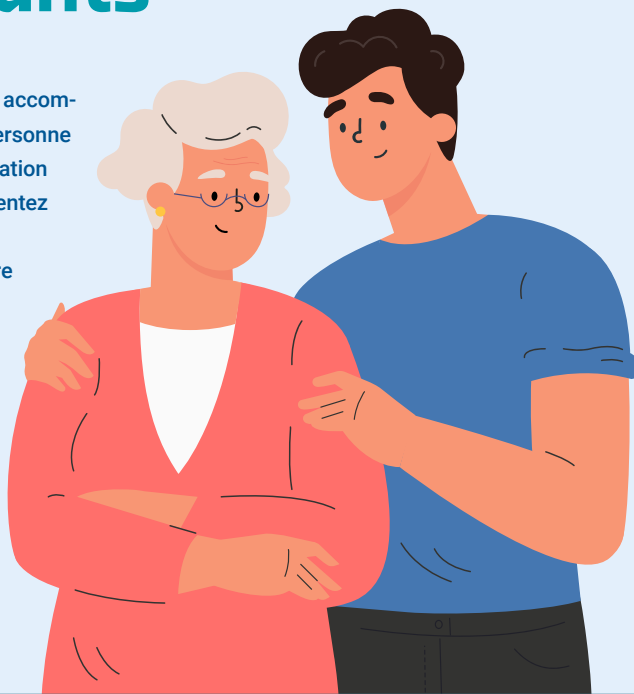


Tables rondes et ateliers des aidants

Vous êtes un aidant familial accompagnant au quotidien une personne âgée, handicapée ou en situation de dépendance ? Vous ressentez le besoin de vous détendre avec votre proche aidé, d'être secondé à son domicile ? Vous souhaitez profiter de moments de répit et découvrir des astuces pour garder la forme ?

La ville de Sceaux souhaite vous apporter des réponses concrètes et des moments de détente.



Samedi 5 octobre 2024 de 14h à 17h
À l'Espace seniors et aidants
et la résidence autonomie Les Imbergères,
19 rue des Imbergères

> Espace seniors et aidants au 01 78 76 44 79 ou sceaux.fr > contactez-nous



Table 1 : Les vacances pour les aidants et leur proche aidé

Vous souhaitez profiter ensemble d'un séjour de détente en vacances dans un cadre idéal pour vous ressourcer.

La cohabitation intergénérationnelle, moyen de répit pour les aidants

Votre proche aidé souhaite rester à son domicile et héberger un étudiant en recherche d'un logement afin de bénéficier de son aide au quotidien.

Table 2 : Comment intégrer une activité physique et douce dans son quotidien d'aidant ?

Pratiquer une activité physique et sportive régulière n'est pas toujours aisé quand on est aidant. Pourtant, elle peut participer à libérer les tensions physiques et mentales.

Ateliers bien-être et de détente : réflexologie, méditation, Amma assis

Un moment de détente pour découvrir les bienfaits de ces pratiques.

La réflexologie est une technique naturelle et manuelle de massages et de pressions profondes sur des points réflexes visant à rétablir l'équilibre énergétique du corps.

La méditation (relaxation détente) permet à l'esprit, très souvent préoccupé par des situations, des émotions et des souvenirs, de prendre des pauses nécessaires pour la santé de la personne.

Le Amma assis (massage du dos) contribue à soulager les tensions et procure une profonde détente corporelle visant à stimuler les systèmes d'auto-guérison du corps.



À l'issue de cette rencontre, une documentation sera mise à votre disposition et des lectures seront proposées sur le thème des aidants (ouvrages disponibles à La Bibliothèque, 7 rue Honoré-de-Balzac)