



**Vous accompagnez régulièrement un proche** (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



### **ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme**

Le mercredi 7 novembre 2018  
De 14h à 16h  
Centre Culturel et Sportif  
Salle de réception  
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Sabine Vimont, psychopraticienne et intervenante danse bien-être  
Francine Bertrand, présidente de l'association FI des aidants

**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 permettre le relâchement, tout en laissant danser votre corps.



### **ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux**

Le mercredi 21 novembre 2018  
De 14h à 16h  
Centre Culturel et Sportif  
Salle de réception  
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Malea et Laurent Oger  
sophrologue et  
thérapeute praticien EFT  
au sein du cabinet Nathéra

**Et moi dans tout ça ?** Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses ! Cet atelier sera aussi l'occasion de découvrir les bienfaits d'une activité relaxante.



### **ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...**

Le mercredi 5 décembre 2018  
De 14h à 16h  
Centre Culturel et Sportif  
Salle de réception  
36 av. Alsace Lorraine 19000 Tulle

Sabine Vimont, psychopraticienne  
Séverine Deheunynck, diététicienne

**Dans la vie de chacun**, 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 un atelier pour échanger autour du bien-être, qui passe notamment par le lien aux autres et le plaisir des papilles. Cet atelier sera l'occasion d'être conseillé sur l'alimentation au quotidien et de partager un moment convivial, de réalisation et dégustation culinaire.