

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



La matinée ressource

- ❖ **Porteur** : KANOPE
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : duos aidants/aidés
- ❖ **Thématique** : Information/ sensibilisation
- ❖ **Objectif principal** : Sensibiliser les aidants à des outils de pratiques de relaxation, de détente , de centrage pour qu'ils puissent ensuite les reprendre à leur domicile.
- ❖ **Contenu de l'action** :
 - temps d'accueil,
 - choix d'une thématique collective : se sentir seul, avoir besoin de temps, gérer la fatigue...
 - temps de relaxation en duo ou en solo
 - temps d'atelier : sophrologie pour les aidants, art-thérapie pour les aidés,
 - temps de regroupement.Animé par une sophrologue et une art –thérapeute.
- ❖ **Nombre séances**: 6
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre de participants** : 6 duos aidants-aidés
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : D'Artagnan en Fezensac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Vic-Fezensac
- ❖ **Calendrier** : avril à juillet.
- ❖ **Inscription** : Mme LE ROUX : 06.66.56.64.64 ou valerielerox13@gmail.com