



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

Judi **15** FEVRIER de 14h30 à 16h00

### BISTROT DES AIDANTS

Salon de Thé « Au jardin des gourmandises », Eus, sur inscription

Mardi **20** FEVRIER de 14h30 à 16h00

### JOURNAL CREATIF

Le Journal Créatif®, au travers du dessin, de l'écriture et du collage, permet de mieux se connaître, d'exprimer ses émotions et états d'âme, de réveiller son élan créatif propice à la transformation ...

Nul besoin de savoir dessiner ou écrire. Le matériel est fourni ainsi qu'un cahier par personne pour continuer dans la vie au quotidien. Un atelier dure 1H30 et réunit 6 personnes maximum, sur inscription. Animatrice : Monique Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être. Lieu : Espace Alter et go (village de gîtes adaptés au handicap) à Marquixanes.

Judi **29** FEVRIER de 15h00 à 16h00

### ATELIER MEMOIRE

Prades Ehpac Centre-ville, sur inscription.

Les ateliers se réalisent tous SUR INSCRIPTION et sont GRATUITS - Tél : 04 68 97 78 63



# Le programme de **MARS**

## Mars

### à destination des aidants



#### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

❖ **MARDI 12 MARS** de 14h30 à 16h00

Salon de thé, Prades, sur inscription

#### BISTROT DES AIDANTS

❖ **MARDI 19 MARS** de 14h30 à 16h00

#### JOURNAL CRÉATIF

Le Journal Créatif®, au travers du dessin, de l'écriture et du collage, permet de mieux se connaître, d'exprimer ses émotions et états d'âme, de réveiller son élan créatif propice à la transformation ... Nul besoin de savoir dessiner ou écrire. Le matériel est fourni ainsi qu'un cahier par personne pour continuer dans la vie au quotidien. Un atelier dure 1H30 et réunit 6 personnes maximum, sur inscription. Animatrice : Monique Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être. Lieu : Espace Alter et go (village de gîtes adaptés au handicap) à Marquixanes.

❖ **MARDI 26 MARS** de 15 à 16h00

#### GESTION DU STRESS

Méditation de pleine conscience pour les aidants - Ehpad Centre-ville, sur inscription.

**AU PROGRAMME POUR AVRIL 2024 : Formation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness).** Pour le personnel soignant de l'hôpital de Prades avec 3 places pour les aidants familiaux. Formation en 9 séances (demi journées) d'Avril à juin. Entretien préalable en Mars. Sur inscription.

Les ateliers se réalisent tous **SUR INSCRIPTION** et sont **GRATUITS** - Tél : 04 68 97 78 63