

LA PARENTHÈSE DES AIDANTS

Des ateliers pour prendre
soin de vous



Au quotidien, vous prenez soin d'un proche, mais qui prend soin de vous ? Le **CIAS du Marsan** vous propose deux ateliers collectifs à la Maison d'Accueil Temporaire (MAT) pour vous accorder une respiration dans votre quotidien.

GROUPE DE PAROLE

Animé par une psychologue, ce temps d'échange est organisé un vendredi par mois de 10h à 12h.

► **Dates** : 23 mai ; 27 juin ;
25 juillet ; 29 août ;
19 septembre ; 24 octobre ;
21 novembre ; 19 décembre ;
23 janvier 2026 ; 27 février 2026 ;
27 mars 2026

ATELIER « S'OUVRIRE À SOI, S'OUVRIRE À L'AUTRE »

Animé par une socio-esthéticienne, cet atelier vise à recréer du lien au sein du binôme aidant-aidé. L'aidé doit avoir plus de 60 ans. Le programme se compose de 8 séances collectives entre le 2 octobre et le 20 novembre, le jeudi de 15h à 16h30.

En complément, 2 séances seront consacrées à des temps d'accompagnement individuel des aidants, les 27 novembre et 4 décembre, de 15h à 17h. Des créneaux de 30 min offrant un moment de détente et un espace d'écoute bienveillante.

Les thèmes des séances collectives :

- **Introduction** : tissons des liens bienveillants !
- **Soigner ses mains** - Le contact avec l'autre
- **Fabriquer ses propres soins** - Être une équipe
- **Mémoire autour des sens** - L'odorat
- **Accueillir ses émotions et mieux les vivre**
- **Soigner son visage pour améliorer son image**
- **Soigner ses pieds** - S'ancrer dans le réel
- **Conclusion** : mesurons le changement

INFOS PRATIQUES

Ateliers gratuits | sur inscription
CIAS du Marsan, 05 58 03 15 03
contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr
Maison d'Accueil Temporaire,
1 avenue Henri Lacoste,
Mont de Marsan