ENTR'EUX DEUX

Le CIAPA vous propose des séances de sophrologie pour permettre aux personnes dépendantes et à leurs aidants de favoriser leurs capacités motrices et physiques dans un cadre agréable.

Ces séances seront animées par une professionnelle ayant une solide connaissance des personnes âgées et leurs aidants. Elle adaptera ses séances aux besoins du groupe.

En fin de session un support audio enregistré sur clé USB ou CD pourra être remis par la sophrologue afin de profiter des bénéfices de la sophrologie à la maison.

• Pour qui ? •

Les participants sont les personnes âgées en GIR 3 à 4 et leurs aidants (conjoints, enfants...)
L'action sera déclinée en 3 groupes accueillant 4 duos aidants/aidés

• Comment ? •

Favoriser le lien du binôme aidant-aidé en créant des rencontres, des échanges autour de moments de partage, de bien-être, au sein d'un collectif, pour être mieux ensemble au travers des séances de sophrologie.
5 séances sont proposées avec 1 séance par mois : travail autour de la respiration, de la prise de conscience des tensions et douleurs de son corps, travail autour des 5 sens et de ses émotions.

ARUDY
Salle Malarode
Mercredi 18 juillet 18

• Comment s'inscrire ? •

Le CIAPA : 05 59 80 16 37
ciapa@ciapa.fr - www.ciapa.fr

C.I.A.P.A

PYRENEES ATLANTIQUES

cnsa
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Ne pas Jeter sur la voie publique
Conception Presse Purée

Entr'Eux Deux

Prendre du temps pour soi

Créer du lien social

Rompre l'isolement

S'autoriser du bien-être

Maintenir sa santé