

# Ateliers

les mardis du 6 janvier au  
10 février 2026

de 9 h30 à  
11h30



## Salle des associations

53 rue du bourg  
à GIDY 45520

### **À COEUR OUVERT, MON QUOTIDIEN DANS TOUT SES ÉTATS (ANIMÉE PAR UN.E PSYCHOLOGUE)**

#### **Séance 1**

Ouvrir la parole, être écouté, entendu ; soutenir l'état émotionnel, partager autour d'expériences de vie autour des pertes.

### **PRENDRE SOIN DE SOI (ANIMÉE PAR UN.E PROFESSIONNEL DU SOIN)**

#### **Séance 2**

Vous amener à retrouver une estime de vous-même, une envie de prendre soin de vous, de votre corps et votre santé globale.

### **BOUGER SON CORPS (ANIMÉE PAR UN.E ENSEIGNANT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ)**

#### **Séance 3**

Retrouver l'élan du corps dans le mouvement à travers une activité physique possible à renouveler seul ou en groupe.

### **DU PLAISIR À MANGER ET À CUISINER (ANIMÉE PAR UN.E DIÉTÉTICIEN.NE)**

#### **Séance 4**

Retrouver du plaisir à cuisiner et manger, trouver une organisation quotidienne permettant une alimentation saine et équilibré.

### **STRESS ET ÉMOTIONS (ANIMÉE PAR UN.E PROFESSIONNEL.LE DE GESTION DU STRESS)**

#### **Séance 5**

Proposer des techniques de gestion du stress et des émotions.

### **FAIRE LE POINT POUR UN NOUVEL ÉLAN (ANIMÉE PAR UN.E PSYCHOLOGUE)**

#### **Séance 6**

Vous soutenir vers un engagement personnel durable et faire un bilan de l'action.

### **SOUTENIR L'ÉLAN (ANIMÉE PAR LA RÉFÉRENTE ASEPT)**

#### **Séance 7**

Appel téléphonique individuel réalisé 2 mois après la dernière séance pour faire une évaluation et un soutien renouvelé à la dynamique de chacun.

- \* INSCRIPTION OBLIGATOIRE LORS DU SPECTACLE D'UN AIDANT À L'AUTRE OU AU 02.47.31.61.92