

# Ateliers

les mardis du 6 janvier au  
10 février 2025

de 9 h30 à  
11h30



## Salle des associations

53 rue du bourg  
à GIDY 45520

### Séance 1

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

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

### Séance 2

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

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

### Séance 3

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

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

### Séance 4

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

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

### Séance 5

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

Proposer des techniques de gestion du stress et des émotions.

### Séance 6

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

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

### Séance 7

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

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