

# *Entr'Eux Deux*

**Prendre du temps pour soi**

**Rompre l'isolement**

**Créer du lien social**



**S'autoriser du bien-être**

**Maintenir sa santé**



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 (conjoint, 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.

Séances 28/11/2018 14h30  
 05/12/2018 a  
 19/12/2018 17h30  
 09/01/2019  
 23/01/2019

Lieu : Pav. CIAPA

## ● Comment s'inscrire ? ●

Le CIAPA : 05 59 80 16 37

ciapa@ciapa.fr - www.ciapa.fr