

L'Est Républicain (Doubs) | 13 septembre 2019

MARCHAUX-CHAUDEFONTAINE

Maryse Gressier,
responsable Service Prévention à Eliad

Un atelier sophrologie pour aider les aidants

Qui est concerné par cet atelier ?

Cet atelier s'adresse aux aidants familiaux, celles et ceux qui accompagnent un parent âgé, un proche malade ou en perte d'autonomie. Il sera animé par Fabienne Lamy, sophrologue. Il propose au cours de 10 séances des exercices permettant de favoriser le bien-être, la détente et la confiance en soi pour préserver sa santé et être dans une juste présence vis-à-vis de soi-même et des autres.



Quel est le but de cet atelier ?

C'est de permettre aux personnes d'acquérir des méthodes qu'elles pourront reproduire à domicile pour prolonger le bénéfice des séances. Avec cet atelier, et plus largement avec son programme spécialement dédié aux aidants qu'elle développe depuis plus de 15 ans, Eliad soutient les aidants et les sensibilise à l'importance de leur propre santé, trop souvent négligée, car prendre soin de soi, c'est aussi aider l'autre ! Toutes les actions sont à découvrir sur www.eliad-fc.fr.

Qui a monté cet atelier et où se déroule-t-il ?

Cet atelier d'initiation à la sophrologie a été monté en partenariat avec la commune de Marchaux-Chaufontaine et avec le soutien financier du Conseil départemental du Doubs et d'AG2R La Mondiale. Il a lieu dans la salle de l'ancienne mairie de Chaudefontaine à partir 17 septembre de 10 h à 11 h 30. Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, contacter le 03 81 41 67 31 ou myriam.truche@eliad-fc.fr