

Lorsque l'on est aidant(es) familial, prendre soin de soi, avoir une vie sociale, etc.... passent très souvent au second plan, par manque de disponibilité, du fait de l'usure, de l'épuisement, de la complexité d'organisation de moments de répit et de loisirs.

Face à ce constat, **SOLIHA Pyrénées Béarn-Bigorre** a souhaité développer des ateliers gratuits à destination **des aidants familiaux de plus 55 ans** et résolument tournés vers le bien-être et la prévention en s'associant à **Bertille LEFEVRE** professeure de yoga.

PROGRAMME

DATES ET LIEU : AUREILHAN – à la Maison du temps libre

- Partie 1 : Jeudi 23 Janvier 2025 de 14h à 17h
- Partie 2 : Jeudi 30 Janvier 2025 de 14h à 17h

VOUS ETES AIDANT(E) FAMILIAL(E) DE 55 ANS ET PLUS

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER A L'ATELIER « ZEN'AIDANTS »
(2 séances)

MERCI DE VOUS INSCRIRE AU :

Tél. : 05.62.34.42.74 ou 06.35.07.67.59 (par SMS)

Mail : a.biescas@solihha.fr

(Places limitées)



SOLIHA
VOUS INVITE
A UN ATELIER
GRATUIT A
DESTINATION DES
AIDANTS FAMILIAUX
« ZEN'AIDANTS »

SOLIHA en quelques mots

Le Mouvement SOLIHA est le premier acteur associatif en matière d'amélioration de l'habitat en France.

Parmi l'ensemble de nos champs d'intervention, nous disposons d'une expérience reconnue dans l'accompagnement des seniors, l'amélioration de leur cadre de vie et l'adaptation de leur logement. Cet accompagnement global favorise le bien vieillir à domicile. Il permet aux personnes de pouvoir bénéficier d'un logement plus confortable, sécuritaire, économe et mieux aménagé.

Nous proposons des ateliers GRATUITS tournés vers le BIEN-ETRE à destination des AIDANTS FAMILIAUX de plus de 55 ans

Grâce au soutien financier de la CARSAT Aquitaine et de la conférence des financeurs des Pyrénées-Atlantiques, les ateliers proposés par SOLIHA Pyrénées Béarn-Bigorre, en partenariat avec Fanny Asei Dantoni, professeure de yoga visent à vous donner les clefs pour :

- ✓ Accompagner au mieux votre proche lors des mobilisations
- ✓ Améliorer votre confort au quotidien
- ✓ Prévenir les risques d'épuisement et de blessures...

Et ce, tout en vous **offrant un moment de répit**, de loisir et de bien-être à travers la pratique du yoga, le tout gratuitement !

DES OUTILS POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

PROGRAMME DES ATELIERS

Les ateliers de 3 heures chacun se déroulent sur 2 demi-journées :

ATELIER 1



- ✓ Sous un format **ludique et participatif**, vous serez initiés aux bases de l'anatomie et du fonctionnement du corps humain.
- ✓ Vous bénéficierez ensuite d'une **initiation au yoga incluant un focus sur** des thématiques spécifiques (gestion du stress par la respiration et la relaxation, postures de soulagement du dos, postures d'ouverture des épaules et de la cage thoracique) **et** un temps de relaxation guidée.

ATELIER 2



- ✓ Nous vous présenterons et échangerons avec vous sur les différentes techniques **d'accompagnement à la mobilité de la personne aidée**. Logement adapté, structures ressources, réseaux et professionnels du maintien à domicile seront également des thématiques abordées
- ✓ Les thèmes abordés lors de l'initiation au yoga seront approfondis pour vous permettre de les mettre en place en autonomie à votre domicile. Les classes thématiques vous apporteront des **solutions pour intégrer des éléments issus de la pratique du yoga dans votre quotidien**.