



AIDANTS GUYANE
Association d'Aide et de Solidarité aux Aidants en Guyane

**Vous accompagnez un proche malade,
en situation de handicap
ou en perte d'autonomie,
enfant, adulte ou personne âgée,
nous vous proposons de prendre un
*temps rien que pour vous***

L'association d'aide et de solidarité
aux aidants en Guyane
vous propose ce programme

**« *Ma santé et moi* »
et
« *Aidant et en forme* »**

spécialement conçu pour vous,
afin de vous apporter des clés
pour mieux vivre votre quotidien d'aidant.

**VENEZ ET PARTICIPEZ
À UN OU PLUSIEURS ATELIERS GRATUITS**

Module 1

« Ma santé et moi »

Groupe d'échanges et d'expression animé par **Sagie Harsemann**, coach en développement personnel et titulaire d'un master II en psychologie. salle GDI campus de Troubiran Cayenne

Thème 1 : « Je suis un aidant et maintenant je fais quoi ? » : partager mon expérience, comment trouver un équilibre vie personnelle et vie d'aidant, mon bien-être, mes besoins, mes envies, mes projets

Date : vendredi 27 septembre 2019 de 15h à 17h

Thème 2 : « Mon intelligence émotionnelle et ma santé mentale » : comment mieux gérer mes émotions, mon stress...

Date : vendredi 11 octobre 2019 de 15h à 17h

Thème 3 : « J'apprends à écouter ce que mon corps me dit » : prévenir l'épuisement physique et mental...

Date : vendredi 25 octobre 2019 de 15h à 17h

Thème 4 : « Ma place avec les autres – l'importance d'une vie sociale » : des clés pour retrouver le plaisir d'une vie sociale

Date : vendredi 15 novembre 2019 15h à 17h

Thème 5 : Temps d'échange sur les changements et bienfaits observés des ateliers dans une ambiance festive et conviviale.

Date : vendredi 22 novembre 2019 de 15h à 17h

Module 2

« Aidant et en forme »

Intervenant **Endie Theolade**, éducatrice sportive, accompagnatrice en santé physique et mentale. salle GDI campus de Troubiran Cayenne

Thème 1 : Activité physique Triballens' « changer, oui mais quoi et comment ? »

Date : vendredi 29 novembre 2019 de 15h à 17h

Thème 2 : Activité physique Dans'at « la place que je me donne dans la relation à moi, à l'autre

date : vendredi 13 décembre 2019 de 15h à 17h

Thème 3 : Activité physique Dans'at « Imaginer, décider, pouvoir et faire-les processus de l'action et des choix ». Comment passer à l'action en toute sérénité.

Date : vendredi 10 janvier 2020 de 15h à 17h

Thème 4 : « Où j'en suis, et après... »

Date : vendredi 24 janvier 2020 de 15h à 17h

Atelier Yoga animé par **Louise MOGES**

Thème spécial digestion, détox et alimentation.

Date : samedi 7 décembre 2019 de 10h à 12h Suivi d'un déjeuner

Lieu : sera confirmé par téléphone

Possibilité de mise en place de dispositif pour les personnes aidées durant les séances

Possibilité de covoiturage

Inscription et renseignements au 06 96 83 54 22/ 06 94 04 63 04

aidantsguyane.contact@gmail.com - Facebook : Asso2ASAG

