

**NOUVEAUX ATELIERS  
2023 / 2024**

**AIDANTS,  
PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ**

**Prenez soin de vous !**

## **ACTIONS DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS**

Cinq ateliers pour garantir votre capital autonomie,  
prévenir et répondre au risque d'épuisement !

Avec le soutien de :



**Ateliers gratuits  
Nombre de places limité**

**Inscription obligatoire :  
[psychomotcaja@ch-dreux.fr](mailto:psychomotcaja@ch-dreux.fr)**



**CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR AZALÉE**  
1, rue Henri Lefebvre 28100 DREUX  
02 37 51 50 53 - [psychomotcaja@ch-dreux.fr](mailto:psychomotcaja@ch-dreux.fr)



# AIDANT ET EN FORME

Etre aidant est un rôle qui demande du temps et de l'énergie. Ainsi, accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Nous vous proposons un atelier d'activité physique adapté pour rester en forme et en bonne santé.



# COCON DE BIEN ÊTRE

Quand la relation prend une autre dimension, la place de chacun est souvent remaniée. Cette année, nous vous proposons des ateliers DE SOPHROLOGIE seul pour vous retrouver avec vous-même, et des ateliers en binôme avec votre proche pour renforcer vos liens.



# PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Nous vous proposons un atelier yoga pour trouver un meilleur équilibre au quotidien, favoriser votre détente et votre bien être.



Conc - CAJA-CC - Service communication-MP centre hospitalier de Dreux / VF Sept. 2023 ©Charlotte COLIN

# NOS AIDANTS ONT DU TALENT

Il est prouvé scientifiquement que la pratique d'une activité créative permet d'extérioriser les souffrances et maux du quotidien, mais également de se révéler. Dans ce cadre, nous vous offrons un dispositif d'ateliers utilisant l'art comme voie d'approche pour se recentrer et s'exprimer.



# ENSEMBLE C'EST MIEUX

Dans la continuité des conférences mises en place l'année passée, nous vous proposons un format plus pratique, d'ateliers et d'activités partagées. L'objectif étant de permettre au binôme aidant / aidé de mieux se connaître, mieux comprendre les besoins, mieux fonctionner, mieux s'accorder pour créer un climat plus serein au quotidien.

## INSCRIPTIONS ET CONTACT

Ateliers gratuits  
nombre de places limité,  
Inscription obligatoire

Informations :  
Centre d'accueil de jour Azalée  
Charlotte COLIN,  
Psychomotricienne  
Responsable du CAJA

Tél :  
02.37.51.50.53

Mail :  
[Psychomotcaja@ch-dreux.fr](mailto:Psychomotcaja@ch-dreux.fr)

Adresse :  
44 av du Président Kennedy,  
28100 Dreux