

ATELIERS SUR INSCRIPTION

au 05 67 27 93 11 / sabrina.jokiel@hautesterresdoc.fr



"2h pour toi, 2h pour moi !"

Ce projet offre aux aidants **une parenthèse pour eux tout en proposant à leurs proches aidés des activités adaptées.**

L'objectif est de permettre aux aidants de souffler, d'échanger et de prendre soin d'eux, tout en garantissant un moment agréable et stimulant pour leur proche, encadrés par des professionnels. À travers **huit séances organisées** sur trois territoires, les participants découvriront des ateliers variés : bien-être, gestion du stress, cuisine partagée ou encore sorties culturelles.



2 HEURES POUR TOI 2 HEURES POUR MOI !

Vous **accompagnez** un proche en **perte d'autonomie** ?

Des ateliers **pour chacun** vous sont proposés !

Programme des ateliers

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 67 27 93 11



EHPAD St Vincent de Paul

Quartier de la Balme - Lacaune

Un atelier tous les 15 jours de sept. à déc. 2025

Des difficultés pour vous déplacer ?

Communication des offres de transports disponibles lors de l'inscription



Programme des ateliers

1

Pour Toi "Cuisinons ensemble"

Date : Mardi 9 septembre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez préparer, goûter et partager des recettes simples autour des saveurs, pour le plaisir de cuisiner ensemble.

2

Pour Toi "Voyage au coeur des sens"

Date : Mardi 23 septembre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez plonger dans une expérience sensorielle, où textures, lumières et vibrations se rencontrent pour éveiller les sens et apaiser l'esprit.

3

Pour Toi "Activité physique"

Date : Mardi 07 octobre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez pratiquer une Activité Physique Adaptée à vos besoins, dans un cadre bienveillant et convivial.

4

Pour Toi "Estime de soi"

Date : Mardi 21 octobre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez vous accorder une pause bien-être avec des soins esthétiques adaptés pour vous ressourcer.

Pour Moi "Cuisinons ensemble"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez cuisiner et partager des recettes simples, avec des astuces pour adapter les textures selon les besoins de chacun.

Pour Moi "Le rire au secours de son bien être"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez découvrir le yoga du rire ! Cette pratique stimule le cerveau en libérant les hormones du bonheur et déclenche des fous rires.

Pour Moi "Voyage au coeur des sens"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez vivre une expérience sensorielle à partir d'objets du quotidien, où textures, lumières et vibrations éveillent vos sens et des idées simples pour refaire chez vous !

Pour Moi "Activité physique"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez bouger en douceur et découvrir des gestes simples pour mieux accompagner votre proche au quotidien.

5

Pour Toi "Jeux sur mesure"

Date : Mardi 04 novembre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez vous amuser avec des jeux adaptés, conçus pour stimuler l'esprit et le corps dans une ambiance chaleureuse.

6

Pour Toi "Activité physique"

Date : Mardi 18 novembre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez pratiquer une Activité Physique Adaptée à vos besoins, dans un cadre bienveillant et convivial.

7

Atelier "Dégustons ensemble"

Date : Mardi 2 décembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : Aidés / Aidants
Venez avec votre proche partager un moment de cuisine gourmande !

8

Animation "En Duo pour les Olympiades"

Date : Mardi 16 décembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : Aidés / Aidants
Venez relever des défis ludiques et accessibles à tous. Pas besoin d'être sportif, seulement l'envie de passer un bon moment en DUO !

Pour Moi "Jeux sur mesure"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez profiter de jeux dans une ambiance conviviale, propice aux échanges et à la bonne humeur.

Pour Moi "Envie de sortie"

Lieu : EHPAD St Vincent de Paul (Lacaune)

Public : aidants
Venez vous ressourcer le temps d'une escapade à Lacaune, un village charmant riche en histoire, nature et convivialité.

