



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** ?
VOUS ÊTES AIDANTS ?

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

GRATUIT
SUR INSCRIPTION
05 67 27 93 11



Tiers-lieu des Hautes Terres d'Oc

27 Avenue du Sidobre - Brassac
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

Atelier "Bien-être en duo"

Date : Vendredi 12 septembre 2025 - de 14h30 à 16h30

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : Aidés / Aidants

Venez plonger dans une expérience sensorielle où textures, lumières et vibrations éveillent vos sens et apaisent l'esprit !
(apportez vos tapis de sol)



2

Pour Toi "Voyage au coeur des sens"

**Date : Vendredi 26 septembre 2025
de 14h30 à 16h30**

Public : aidés

Venez vivre un moment de détente en explorant vos sens un à un et en découvrant des sensations douces !

Pour Moi "Cap Bien-être"

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : aidants

Venez découvrir comment la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé sont étroitement liés.

3

Pour Toi "Activité physique"

**Date : Vendredi 10 octobre 2025
de 14h30 à 16h30**

Public : aidés

Venez pratiquer une activité physique adaptées à vos besoins, dans un cadre bienveillant et convivial.

Pour Moi "Cap Bien-être"

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : aidants

Venez identifier, comprendre et gérer le stress, et découvrir des outils simples pour y faire face au quotidien.

4

Pour Toi "Atelier Réminiscence"

**Date : Vendredi 24 octobre 2025
de 14h30 à 16h30**

Public : aidés

Venez découvrir des jeux qui vous permettront de partager vos souvenirs liés à un objet, une musique d'époque, des images ...

Pour Moi "Cap Bien-être"

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : aidants

Venez identifier ce qui vous procure du bien-être et découvrir comment provoquer ces moments plus souvent dans votre quotidien.

5

Pour Toi "Activité physique"

**Date : Vendredi 07 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.

Pour Moi "Cap Bien-être"

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : aidants

Venez explorer l'importance de la vie sociale et ses impacts sur la santé pour mieux envisager l'avenir et rester motivé.

6

Pour Toi "Bien vivre chez soi"

**Date : Jeudi 20 novembre 2025
de 14h30 à 16h30**

Public : aidés

Venez découvrir des gestes simples, préserver votre autonomie et apprendre à aménager votre habitat pour un quotidien plus facile.

Pour Moi "Bien être & mouvement"

Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc

Public : aidants

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

7

Atelier "Dansons ensemble"

**Date : Jeudi 04 décembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : Tiers lieu des Hautes Terres d'Oc**

Public : Aidés / Aidants

Venez partager un moment de complicité par de simple mouvements de danse et où chacun prend contact avec son corps au rythmes d'une ambiance musicale pour éveiller plaisir et l'envie de bouger.

8

Atelier "Chocolat : dégustons ensemble"

**Date : Jeudi 18 décembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : Salle Saint Agnan - Le Bez**

Public : Aidés / Aidants

Venez avec votre proche partager un moment de cuisine gourmande !

