

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



EHPAD Rouanet Iché

8 impasse Marcelle Cros - 81270 Labastide Rouairoux
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 "Chocolat : dégustons ensemble"

Date : Jeudi 18 septembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : EHPAD Rouanet-Iché (Labastide-Rouairoux)

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



2 Pour Toi "Activité physique"

Date : Jeudi 02 octobre 2025
de 14h30 à 16h30

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

Pour Moi "Gestion du stress"

Lieu : EHPAD Rouanet-Iché

Public : aidants
Venez avec votre tapis de sol profiter d'un moment de détente, relâcher les tensions et retrouver un apaisement intérieur.

3 Pour Moi "Voyage au coeur des sens" Pour Moi "Bien être & mouvement"

Date : Jeudi 16 octobre 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.

Lieu : EHPAD Rouanet-Iché

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

4 Pour Toi "Bien vivre chez soi"

Date : Jeudi 30 octobre 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 "Voyage au coeur des sens"

Lieu : EHPAD Rouanet-Iché

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

5 Pour Toi "Jeux sur mesure"

Date : Jeudi 13 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 "Bien vivre chez soi"

Lieu : EHPAD Rouanet-Iché

Public : aidants
Venez explorer des solutions pour aménager votre domicile et recevez des conseils pratiques sur la prévention des chutes.

6 Pour Toi "Atelier numérique"

Date : Jeudi 27 novembre 2025
de 14h30 à 16h30

Public : aidés
Venez découvrir la tablette numérique, télécharger des applications gratuitement, regarder des films et profiter de jeux interactifs.

Pour Moi "Atelier numérique"

Lieu : EHPAD Rouanet-Iché

Public : aidants
Venez bénéficier de conseils pratiques sur l'utilisation du numérique, la prévention des arnaques et les aides disponibles.

7 Atelier "Cuisinons ensemble"

Date : Jeudi 11 décembre 2025 - de 14h30 à 16h30
Lieu : EHPAD Rouanet-Iché (Labastide-Rouairoux)

Public : Aidés /Aidants
Venez préparer ensemble des recettes simples et savoureuses, partager des astuces culinaires adaptées.

8 Activité "Sortons ensemble"

Date : à déterminer
Lieu : à déterminer

Public : Aidés /Aidants
Venez passer un moment complice avec votre proche, à la découverte d'un endroit sympa, pour vivre une expérience différentes !

