Association santé éducation et prévention sur les territoires ALSACE



AIDANTS

UN TEMPS POUR SOI

Prise en charge de l'aidé sur demande

Un Cycle de 4 ateliers gratuits

du **27/11/2026** au **18/12/2026**

de 09h00 à 11h30

6 Quai des Platanes
Résidence « La Forêt »
68063 CERNAY

Nos partenaires :

www.groupe-msa-alsace.fr

MSAGroupeAlsace



PROGRAMME DES ATELIERS :

Vendredi 27 novembre 2026

Formation : initiation aux **gestes de premiers secours**

Jeudi 3 décembre 2026

Atelier : apprendre à **prendre soin de ses émotions**

Vendredi 11 décembre 2026

Atelier : acquérir les bonnes pratiques pour **accompagner son proche en toute sécurité**



Vendredi 18 décembre 2026

Atelier : apprendre à lâcher prise par la **relaxation**

Renseignements & inscriptions auprès du CCAS de Cernay :

03 89 75 82 73 ccas@ville-cernay.fr