

PARTICULIER EMPLOI ET LE COCON
VOUS INVITENT AU LIEU RESSOURCES



PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Une journée dédiée aux assistants de vie en CESU,
aidants, particuliers employeurs, accueillants familiaux

VENDREDI 15 OCTOBRE

À L'AGORATHÈQUE - CHEMIN DES QUATRE À FEURS

GRATUIT

10H - 10H30 ACCUEIL DU PUBLIC - COLLATION MATINALE OFFERTE

10H30 - 11H PRÉSENTATION DU LIEU RESSOURCES ET DE SES PARTENAIRES

11H - 12H ATELIER : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

DÉJEUNER OFFERT

13H30 - 16H ATELIERS BIEN-ÊTRE ET OUVERTURE À L'AUTRE

D'UNE DURÉE DE 20 MINUTES CHACUN

Langue des
signes

Bien
Manger

Bienfaits
des activités
physiques

Sophrologie

CESU
mode
d'emploi

16H - 16H30 CONCLUSION DE LA JOURNÉE

Infos et réservations auprès de Charlène au 06 10 61 96 97

places limitées - inscription obligatoire



PROGRAMME



PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

À L'AGORATHÈQUE DU LYCÉE DU PUIITS DE L'AUNE - CHEMIN DES QUATRE À FEURS

10H-10H30 ACCUEIL DU PUBLIC ET COLLATION MATINALE

Un début de journée en douceur, le temps de se dire bonjour et de rencontrer les référents du Lieu Ressources Le Cocon.

10H30 - 11H PRÉSENTATION DU LIEU RESSOURCES ET DE SES PARTENAIRES

Les référents du Lieu Ressources feront un bilan et présenteront leurs partenaires sur ce projet : IPERIA L'institut, Particulier Emploi, le réseau national RAVIE.

11H - 12H ATELIER : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUE

Par un spécialiste formé à la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique dans le secteur Sanitaire et Social (PRAP 2S). Il proposera une session de prévention grâce à des mises en situation au sein de l'appartement pédagogique.

DÉJEUNER

Retrouvons nous et faisons connaissance autour d'un buffet préparé par les élèves du Lycée professionnel du Puits de L'Aune.

13H30 - 16H ATELIERS BIEN-ÊTRE ET OUVERTURE À L'AUTRE

20 MINUTES ENVIRON PAR ATELIER - Inscription aux ateliers en amont ou pendant la journée

- **ATELIER "COMMUNIQUER AUTREMENT AVEC LA LANGUE DES SIGNES"**

Un système de communication amélioré pour compléter le langage oral déficitaire animé par France JUPITER, formatrice en communication gestuelle associée à la parole.

- **ATELIER "LE BIEN MANGER"**

Des conseils pour adopter une alimentation variée et équilibrée proposés par Béatrice MOLIERE, nutritionniste et diététicienne.

- **ATELIER "LA RELAXATION ET LA GESTION DES ÉMOTIONS À TRAVERS LA SOPHROLOGIE"**

Prendre soin de soi, être à l'écoute et gérer ses émotions par Elodie PEREIRA, sophrologue.

- **ATELIER "LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES"**

Goûter à l'effort et retrouver une confiance en soi sont des valeurs prônées par Romain TRUCHAN, éducateur sportif.

- **STAND PARTICULIER EMPLOI**

Sur le statut d'assistant de vie rémunéré en CESU, les droits à la formation professionnelle, à la prévoyance Ircem, par Léa Papinutti, animatrice régionale de Particulier Emploi.

16H - 16H30 CONCLUSION DE LA JOURNÉE

Conclusion de l'évènement par une évaluation ludique et un temps d'échanges auquel vous êtes invités à participer.

Infos et réservations auprès de Charlène au 06 10 61 96 97

places limitées - inscription obligatoire

