



13
FÉVR.

Salle du conseil municipal - Herbignac
14h00 à 16h00

Conférence et ateliers pour les aidants : prenez soin de vous avec Kiné Ouest Prévention !

Être aidant au quotidien, c'est donner beaucoup de soi pour accompagner un proche en perte d'autonomie. Mais comment préserver sa propre santé physique et mentale tout en étant disponible pour l'autre ? Kiné Ouest Prévention, en partenariat avec la Mairie d'Herbignac, vous invite à une conférence suivie d'ateliers pratiques dédiés à la santé des aidants.

Un temps d'échange et de solutions concrètes

Animée par un kinésithérapeute spécialisé, cette conférence abordera des thématiques essentielles pour les aidants :

- ✓ **Prendre soin de soi pour mieux aider**
- ✓ **Préserver son corps** au quotidien
- ✓ **Apprendre à réguler ses émotions** face aux défis de l'accompagnement
- ✓ **Découvrir des exercices simples et efficaces** pour soulager les tensions et améliorer son bien-être

Après cette conférence vous pourrez vous inscrire pour participer à des **ateliers pratiques** en petit groupe. La première rencontre est individuelle autour d'un **bilan conseil avec le kinésithérapeute**.

Par la suite 4 ateliers de 2h auront lieu les :

- lundi 9 mars 2026
- lundi 16 mars 2026
- lundi 23 mars 2026
- lundi 30 mars 2026

Pourquoi participer ?

<https://www.herbignac.com/information-transversale/agenda/conference-et-ateliers-pour-les-aidants-prenez-soin-de-vous-avec-kine-ouest-prevention-29846?>

- **Pour moi** : apprendre à me préserver, soulager mes tensions et prendre un moment pour moi
- **Pour échanger** : rencontrer d'autres aidants, partager des expériences et briser l'isolement
- **Pour mieux aider** : recevoir des conseils concrets sur les gestes du quotidien et éviter les douleurs liées aux aides physiques

Un engagement collectif pour les aidants

Cette action est rendue possible grâce au soutien de la **Conférence des financeurs** et de la **CARSAT**, qui financent ces ateliers pour permettre aux aidants de bénéficier d'un accompagnement adapté et accessible. Un grand merci également à notre partenaire local, la Mairie d'Herbignac, qui facilite cette initiative en faveur du bien-être des aidants.

??? **Renseignez-vous dès maintenant à la Mairie d'Herbignac : 02 40 88 86 94**

Parce que prendre soin de soi, c'est aussi mieux prendre soin des autres !

- © OpenStreetMap (<https://www.openstreetmap.org/copyright>) contributors



MAIRIE DE HERBIGNAC

1 avenue de la Monneraye
44410 Herbignac

HORAIRES :

Lun - Mar - Mer - Ven : 9h > 12h /

13h30 > 17h30

Jeu : 8h30 > 13h

Sam : 9h > 12h (Etat-Civil
uniquement)

📞 02 40 88 90 01