



Conférence vendredi 13 février 2026 à 14h

Gratuit

Salle du conseil municipal à Herbignac

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