

**Les Ateliers Santé des Aidants sont des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur votre santé. L'action est entièrement libre et ouverte à tous les aidants, sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie du proche accompagné.**

**La construction des Ateliers Santé des Aidants :**

- **Un temps pour parler de la santé** en général, où vous pouvez venir avec vos amis, votre proche, etc. et rencontrer des professionnels avec qui discuter des impacts que le fait d'accompagner un proche peut avoir sur votre santé. Ce premier temps peut prendre différentes formes, par exemple une conférence, un film-débat, un spectacle théâtral.
- **Trois ateliers pratiques** qui sont réalisés dans un cadre convivial et animés par des professionnels, où vous pouvez échanger, partager et trouver des réponses concrètes, pour vous et pour votre proche. Une activité est proposée lors de chaque atelier pour expérimenter avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous les bienfaits du yoga, de la sophrologie, de la marche, par exemple. Il sera question de traiter la thématique de la santé dans ses trois dimensions :

**Pour en savoir plus ...**

- Découvrez le [dossier thématique sur la santé](#) [1]

**Retrouvez les Ateliers Santé des Aidants les plus près de chez vous via la carte ci-dessous :**

De nombreuses autres initiatives sont en cours de création dans toute la France, n'hésitez pas à [nous contacter](#) [2] pour les connaître.

**Source URL:** <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-action-pres-de-chez-soi/ateliers-sante-aidants>

**Liens**

[1] <http://www.aidants.fr/fonds-documentaire/dossiers-thematiques/sante-aidants>

[2] <http://aidants.fr/contact>