

Projet « *Prendre Soin de Soi pour mieux prendre soin des Siens* ». *Découverte d'outils ou de techniques pour favoriser le Lâcher prise, le Ressourcement, le Mieux-être et la Santé.*



Il s'agit de proposer à des personnes « **Aidantes** », **âgées de plus de 60 ans**, **un accès gratuit** à l'un des 4 Cycles de 7 séances sur 7 semaines consécutives, d'une durée de 1h30, dispensées au sein de l'espace **KERALA** situé 5 rue Abbé Bessou à Rodez. Ces 4 cycles C1, C2, C3, C4 devraient se dérouler du mois de juin 2021 à décembre 2021.

Les objectifs majeurs poursuivis sont :

- . L'accès à une meilleure connaissance d'outils et de techniques non médicamenteuses complémentaires pour prendre soin de Soi, pour se ressourcer et mieux gérer les mécanismes du stress et autres symptômes associés, pour **préserver son Equilibre et sa Santé**,
- . **Apprendre à s'autoriser**, à s'offrir un temps de pause et de lâcher prise, ou encore s'autoriser un temps de répit sans culpabilité,
- . **Mieux connaître les dispositifs locaux disponibles** pouvant venir en relai pour un moment de répit,
- . Favoriser des échanges et une dynamique entre Aidants qui peut conduire à l'émergence d'auto-solutions,
- . Permettre un Cheminement pas à pas spécifique à la découverte d'espaces qui peuvent procurer du plaisir, permettre de prendre conscience que s'occuper de Soi est important et qu'apprendre à se ressourcer sont nécessaires pour le maintien en équilibre tant psychique que physique.

Les outils présentés sont :

- « *Apprendre à bien gérer son Sommeil...* ». Dr J.P Panaye, médecin pneumologue ,
- *Le Qi Gong, Souffle et Mouvement* pour prendre soin de son Corps et se maintenir en équilibre et santé. Isabelle Souyris, masseur kinésithérapeute et professeure de Qi Gong,
- *La Sophrologie*, une technique pour mieux gérer son sommeil, apprendre à lâcher prise et se donner des espaces de ressourcement au quotidien. Sandra Nordmann, sophrologue et praticienne en hypnose, docteure en pharmacie et neurosciences,
- *Les mesures et dispositifs locaux à disposition pour « souffler et s'accorder un peu de répit »*. Mesdames M. Caumes (directrice générale Assad), F. Habibi (directrice EHPAD Combarel Rodez), A. Bru (directrice EHPAD Julie Chauchard. Rodez),
- « *La Musicothérapie en pratique* » pour mieux gérer la douleur et les symptômes associés, les moments de stress, d'angoisse et d'anxiété, les troubles du Sommeil (protocole spécifique). Jean-François Labit, musicothérapeute clinicien, musicien compositeur, chargé de cours,
- « *Les règles alimentaires et la diététique pour vieillir en Santé* ». G. Gilly, nutritionniste,
- « *Expressions sonores, vocales, musicales et développement de sa Créativité* ». Une invitation à un cheminement exploratoire à partir des techniques de Musicothérapie Active. Intervenants en cours de recrutement.

Afin de préparer au mieux l'organisation de ses sessions, nous vous proposons d'informer toute personne susceptible de pouvoir bénéficier de ce dispositif qui est **GRATUIT** parce qu'aidé par le Conseil Départemental de l'Aveyron et la Conférence des Financeurs.

Des listes de personnes intéressées (avec Nom/Prénom/Lieu de résidence/Téléphone et Mail) peuvent être ouvertes dans chaque structure partenaire et communiquées régulièrement à Jean-François LABIT soit par mail à : euterpe.du12@gmail.com ou par téléphone (uniquement personnes intéressées) au **06.07.67.68.09**.

Chaque groupe devrait être constitué de 8 à 12 personnes maximum.

Les jours pressentis pour les séances des Cycles 1-2-3- devraient être **le jeudi ou le vendredi de 14h30 à 16h selon la disponibilité des intervenants**.

Afin de terminer ce projet en décembre 2021, **le cycle 4** aura lieu un mardi de 14h30 à 16h sur les mois d'octobre et novembre. Ces dates prévisionnelles dépendent grandement des conditions sanitaires du moment.

Nous souhaitons vivement pouvoir proposer ces cheminements **en présentiel** afin de préserver l'âme et la dynamique de ce projet. Si les conditions sanitaires devaient se prolonger au-delà du mois de mai/juin, une formule en visioconférence est prévue mais ce serait vraiment par défaut.

Je demeure à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au **06.07.67.68.09**. **N'hésitez pas à m'appeler**.

Jean-François Labit pour Euterpe 12

Référent du projet Aidant(e)s

