

**EXPOSITION « PROCHES AIDANTS TOUS LES JOURS » DU 30 OCTOBRE AU 20 NOVEMBRE 2019**  
**ACTIVITES GRATUITES SUR INSCRIPTION**

Activités proposées	Photos	Description	Date	Horaire	Délai d'inscription	Public Cible
<b><u>Cours de Tai Chi bien-être</u></b>		Gymnastique chinoise consistant en un enchaînement lent de mouvements, pratiqués au rythme de la respiration. La pratique apporte bien-être et détente. Suivi d'une collation	01.11.2019	De 14h à 15h	31 octobre 2019	Proches aidants
<b><u>Cours de Sophrologie</u></b>		L'objectif de ce cours est de mettre en place des outils simples et utiles pour affronter au mieux le stress et se détendre. Suivi d'une collation	05.11.2019	De 10h40 à 11h30	1 <sup>er</sup> novembre 2019	Proches aidants
<b><u>Cours d'automassage Do In</u></b>		L'automassage est une technique très efficace pour prendre soin de soi et entretenir sa forme au quotidien. Il permet de se reconnecter à l'ensemble de ses sensations corporelles et d'être davantage à l'écoute de ses besoins. Suivi d'une collation	12.11.2019	De 14h à 15h	8 novembre 2019	Proches aidants

**EXPOSITION « PROCHES AIDANTS TOUS LES JOURS » DU 30 OCTOBRE AU 20 NOVEMBRE 2019**  
**ACTIVITES GRATUITES SUR INSCRIPTION**

**Ateliers**  
**découverte de**  
**l'art-thérapie**



L'art-thérapie est une méthode de soutien psychologique et un accompagnement thérapeutique qui emprunte un support artistique : peinture, collage, dessin, modelage, écriture, photographie, photolangage...  
 Avec collation

8.11.2019 De 10h à 11h30

Le 4 novembre 2019

Proches aidants et professionnels de santé

15.11.2019 De 14h à 15h30

Le 11 novembre 2019

**« Et si un jour, je devais entrer en EMS ? »**



Présentation des implications et des démarches nécessaires à l'entrée en EMS, par Mesdames Nathalie Ferrat, assistante sociale et Lucette Bédouet, infirmière de coordination au BRIO  
 Suivi d'une collation

11.11.2019 14h00

Le 8 novembre 2019

Proches aidants et professionnels de santé

**Espace d'écoute, de parole et de lien**



Lieu de partage bienveillant et sans jugement permettant de s'enrichir au travers du partage et d'expérience de chacun.  
 Suivi d'une collation

13.11.2019 De 14h à 15h30

Le 11 novembre 2019

Proches aidants et professionnels de santé

**EXPOSITION « PROCHES AIDANTS TOUS LES JOURS » DU 30 OCTOBRE AU 20 NOVEMBRE 2019  
ACTIVITES GRATUITES SUR INSCRIPTION**

**Présentation du module de formation postgrade / Proches aidants**



Présentation du module de formation postgrade Soutien Proches aidants par Mesdames Lina Corona-Lobos, maître d'enseignement, et Carole Diserens, chargée de promotion des formations postgrades à la Haute Ecole de la Santé La Source.  
Suivi d'un verre de l'amitié

18.11.2019 17h

Le 11 novembre 2019

Professionnels de santé

\*Programme sous réserve de modifications selon le nombre d'inscriptions.

Les inscriptions peuvent se faire par e-mail à l'adresse [info@rshl.ch](mailto:info@rshl.ch) ou par téléphone au **021 967 22 67**.

**Présence des associations :**

- [l'Association Pro-XY](#), le 5 novembre de 11h à 16h
- [l'Association Alzheimer Vaud](#), le 6 novembre de 13h30 à 17h
- [la Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme](#), le 19 novembre dès 10h

[Le Bureau Régional d'Information et d'Orientation](#) (BRIO) sera également présent les mercredis après-midi de 14h30 à 17h00, n'hésitez pas à lui rendre visite.