

YOGA DU RIRE

Gratuit



Un atelier à destination des aidants du territoire

1 français sur 6 accompagne au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap ; en 2030, 1 actif sur 4 sera aidant. La Meurthe et Moselle compte donc entre 100 000 et 120 000 aidants.

Nos ateliers de yoga du rire sont ouverts aux Meurthe-et-Mosellans aidants des personnes de 60 ans et plus.

Soutenus et financés par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de Meurthe-et-Moselle, les séances sont gratuites pour les bénéficiaires.

Afin de permettre à tous d'y participer, nous proposons un atelier en parallèle pour les personnes aidées.



 **07.66.27.46.58**

 **contact@association-synaps.fr**

 **www.association-synaps.fr**



Un cycle de 6 séances



Ateliers divisés en trois temps :

- 2 heures par séance
- par petits groupes de 8 à 10 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.

- Un temps destiné aux aidants axé sur le yoga du rire

- Un temps destiné aux aidés, réalisé en parallèle, axé sur la ludothérapie ou thérapie par le jeu.

- Un temps commun aidants/aidés axé sur des échanges et activités partagées (ludothérapie, relaxation ou yoga du rire).

Le temps commun aidants/aidés permet de partager à deux un moment hors du soin et de la relation d'aide autour de pratiques universelles que sont le jeu et le rire.

Animés par des neuropsychologues spécialisés dans l'accompagnement des aidants.

Ils emploient une méthode interactive qui conjugue conseils pratiques et convivialité



La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie est l'un des dispositifs phares de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

Elle est une instance de concertation visant à développer une politique départementale partagée en matière de prévention.

Ce dispositif permet, à travers un programme coordonné, de financer et d'optimiser le déploiement de multiples actions cohérentes et innovantes dans les territoires en faveur du maintien de l'autonomie et du bien-être des personnes de 60 ans et plus.