

PROCHES AIDANTS

Expression corporelle

Art-Thérapie

*Se mouvoir,
ressentir,
s'exprimer*



GRATUIT - SUR INSCRIPTION

Un temps pour vous

Accordez-vous un temps pour souffler, bouger et vous exprimer.

Un programme d'ateliers pensé pour favoriser le bien-être, les échanges et vous accompagner dans votre quotidien d'aidant.

Pour Qui ?

Les proches aidants
de 60 ans et plus

Quand ?

A partir du 14 septembre
2026 : les lundis après-midi

Où ?

Cap'APA Santé
1 esplanade professeur
François Barale
Besançon

Prendre du temps pour soi, *ensemble*

● **Sensibilisation à la santé**

Trois ateliers collectifs autour de votre santé et votre bien-être

Les lundis 14, 21 et 28 septembre 2026

De 15h à 17h

● **Expression corporelle & Art-thérapie**

Des séances pour bouger et s'exprimer dans un cadre bienveillant

À partir du 5 octobre, un lundi toutes les deux semaines

De 15h à 17h (hors vacances scolaires)

● **Gestion des émotions**

Des temps d'échange pour mieux comprendre et gérer ses émotions

5 lundis entre janvier et mars

De 15h à 16h30

Participation gratuite sur inscription

-

Places limitées

Informations & Inscriptions

✉ contact@capapasante.org

☎ 03 63 08 51 59
06 40 97 45 11

