

# La relaxation par le massage pour les personnes âgées

Mme Marion Chagnat, ASSC à l'H-JU et masseuse

## Objectifs :

- Découvrir les bienfaits des massages.
- Se sensibiliser à ce sens primaire qu'est le toucher.
- Acquérir des gestes de base en massage.

## Contenu :

- Gestes de bases simples en massages ;
- Connaissance des principes du toucher ;
- Approche de relaxation ;
- Atelier pratique ;

## Horaires :

De 8h30 à 17h

## Public-cible et nombre de participants :

Le personnel soignant et d'animation

12 personnes maximum

## Lieux et dates :

H-JU, site de la Résidence La Promenade

Salle des Sommètres

**18 mars 2025**

Hôpital du Jura – site de Porrentruy

Grande salle du 6<sup>e</sup> étage

**9 septembre 2025**

## CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation  
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de  
l'H-JU : Inscription par le  
biais de la demande de  
formation

Pour les personnes  
externes : Inscription en  
ligne sur le site [www.h-ju.ch/formation](http://www.h-ju.ch/formation) :

