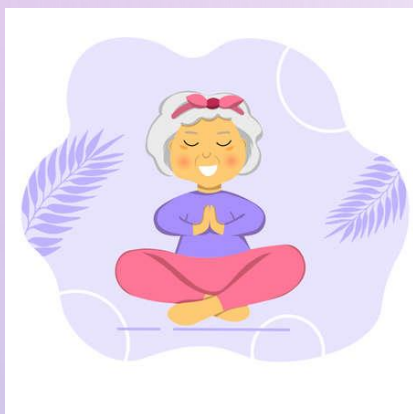


Entr'aidants

Et si on en parlait ...

Des actions destinées aux aidants
d'un proche de + de 60 ans



CONFERENCE-ECHANGES PRENDRE SOIN DE SOI

- Conférence « Etre aidant, veiller à sa santé » par l'association Brain up, animée par Mme JONVILLE-TIJERAS, psychologue. Identifier ses capacités, jardiner son réseau social, s'accorder du temps pour soi, respecter ses rythmes physiologiques (sommeil, alimentation...)
- Mme LE MANACH, psychomotricienne, présentera des activités et des outils pour vous ressourcer.

Entrée gratuite

Mardi 21 mars à 13h45
À l'Espace Soutine à Lèves
41 rue de la chacatière
(Parking accessible et gratuit
Ligne de bus 8 arrêt Chacatière)



Renseignements:

Plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants

02-37-18-72-33

Repit-aidants@fondation-aligre.com

Vous pouvez venir avec votre proche, des activités
lui seront proposées pendant ce temps.

Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite 