

PLATEFORME DE RÉPIT – ADMR DE L'AUBE

AGENDA DES AIDANTS – OCTOBRE 2017



Jeudi 12 octobre : Groupe d'échange : 10h30 – 12h00

- ✿ Rencontrez d'autres aidants qui apportent un soutien régulier à un membre de leur famille en situation de maladie ou de perte d'autonomie, dans un cadre convivial et confidentiel.



Jeudi 19 octobre : Atelier relaxation : 10h30 – 12h00

- ✿ Accordez-vous un temps dédié à votre bien-être au travers d'une initiation aux techniques de détente.



Jeudi 26 octobre : Atelier Siel Bleu : 14h15- 15h45

- ✿ Pratiquez des exercices pour stimuler votre santé physique et réduire votre stress. N'oubliez pas de mettre une tenue confortable !

Ateliers gratuits

Répit possible à domicile ou à l'accueil de jour pour les aidés

Plus d'informations auprès de Vanina ANTONIO, psychologue responsable de la plateforme de répit :
06 45 77 00 76 ou sur plateformederepit@fede10.admr.org

Adresse des rencontres:

Accueil de Jour La Bulle de Seine

17, rue Victor Hugo

10110 Bar Sur Seine

