

• Des moments de rencontre pour :

- se détendre
- favoriser son bien être et celui de l'autre
- échanger des idées et des astuces
- partager un moment de convivialité

• En groupe :

- composé de 10 à 12 personnes
- 4 ateliers gratuits
- animés par des intervenants spécialisés

Une prise en charge de la personne aidée et un transport gratuits sont possibles durant l'atelier.

• PROGRAMME :

→ Atelier « Gestes et Postures »

Le mardi 13 novembre 2018

Comment aider une personne à mobilité réduite sans se faire mal, mieux connaître les matériels d'aide technique facilement utilisables.

→ Atelier « Gym douce »

Le mardi 20 novembre 2018

Comment garder sa forme physique, force, équilibre, souplesse.

→ Atelier « Relaxation »

Le mardi 27 novembre 2018

Comment trouver les clés de la relaxation par le biais de la réflexologie.

→ Atelier du Rire

Le mardi 4 décembre 2018

Comment le rire peut-être une source de bien-être.

De 14h à 17h à l'EHPAD Etienne

de Bourgueil

5 rue Victor Hugo

37140 Bourgueil

Compléter le

BULLETIN D'INSCRIPTION et le retourner à l'adresse figurant au verso

NOM :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Tél :

Courriel :

Une prise en charge gratuite de votre proche peut vous être proposée, soit sur le lieu de l'atelier soit à domicile :

- Serez-vous accompagné de la personne que vous aidez : oui non
- Est-il nécessaire de prévoir un relais au domicile de la personne que vous aidez : oui non
- Avez-vous besoin d'un transport pour venir aux ateliers : oui non