



3 ATELIERS POUR LES AIDANTS A SAINT-FELICIEN

GRATUITS - INSCRIPTION CONSEILLÉE

Par téléphone : 06 35 04 90 53

Par mail : v.daniel-pinede@mfaraf.fr

Vendredi 26 octobre 2018

Au Foyer Logement - MARPA La Vivance de 14H30 à 16H30
50 impasse Lachaux ~ Saint Félicien

Aidant et en forme

Un atelier pour :

- découvrir le bien-être à travers l'activité physique et des exercices simples au quotidien
- essayer des vélos électriques adaptés au binôme aidant/proche dépendant

Animé par :

- ✓ **Robert HERELIER**
Cyclotourisme annonéen
- ✓ **Roland LADREYT**
Comité Handisport
- ✓ **Véronique DANIEL**
Responsable de projets en Promotion de la santé

Mardi 30 octobre 2018

Au centre hospitalier de 14H à 16H30
Salle de tous les âges ~ 2 Rue du Pont Vieux ~ Saint Félicien

Aidant et serein

Un atelier pour mieux vivre sa position d'aidant dans l'instant et sur la durée :

- s'offrir un temps de répit, de détente et de partage
- apaiser les tensions physiques et psychologiques par la prise de conscience du corps
- gérer le stress afin d'éviter l'épuisement

Animé par :

- ✓ **Déborah CORNU**
Psychologue clinicienne
Gérontopsychologue
- ✓ **Pascale ROSSET**
Psychomotricienne
- ✓ **Véronique DANIEL**
Responsable de projets en Promotion de la santé

Vendredi 9 novembre 2018

A l'ADMR de 14H à 16H
Place Marie Banc ~ Saint Félicien

Aidant mais pas seulement

Un atelier pour :

- partager ce qui permet de préserver le lien social et découvrir les ressources locales
- réaliser un accessoire et visiter la caravane conviviale et créative « La bobine qui file »

Animé par :

- ✓ **Carole GUILLOUX**
Chargée de développement - ADMR
- ✓ **Vincianne SCHRICKE**
Créatrice d'accessoires
« La bobine qui file »
- ✓ **Véronique DANIEL**
Responsable de projets en Promotion de la santé



3 ATELIERS POUR LES AIDANTS A SAINT-FELICIEN

GRATUITS - INSCRIPTION CONSEILLÉE

Par téléphone : 06 35 04 90 53

Par mail : v.daniel-pinede@mfarafra.fr

Vendredi 26 octobre 2018

Au Foyer Logement - MARPA La Vivance de 14H30 à 16H30
50 impasse Lachaux ~ Saint Félicien

Aidant et en forme

Un atelier pour :

- découvrir le bien-être à travers l'activité physique et des exercices simples au quotidien
- essayer des vélos électriques adaptés au binôme aidant/proche dépendant

Animé par :

- ✓ Robert HERELIER
Cyclotourisme annonéen
- ✓ Roland LADREYT
Comité Handisport
- ✓ Véronique DANIEL
Responsable de projets en Promotion de la santé

Mardi 30 octobre 2018

Au centre hospitalier de 14H à 16H30
Salle de tous les âges ~ 2 Rue du Pont Vieux ~ Saint Félicien

Aidant et serein

Un atelier pour mieux vivre sa position d'aidant dans l'instant et sur la durée :

- s'offrir un temps de répit, de détente et de partage
- apaiser les tensions physiques et psychologiques par la prise de conscience du corps
- gérer le stress afin d'éviter l'épuisement

Animé par :

- ✓ Déborah CORNU
Psychologue clinicienne
Gérontopsychologue
- ✓ Pascale ROSSET
Psychomotricienne
- ✓ Véronique DANIEL
Responsable de projets en Promotion de la santé

Vendredi 9 novembre 2018

A l'ADMR de 14H à 16H
Place Marie Banc ~ Saint Félicien

Aidant mais pas seulement

Un atelier pour :

- partager ce qui permet de préserver le lien social et découvrir les ressources locales
- réaliser un accessoire et visiter la caravane conviviale et créative « La bobine qui file »

Animé par :

- ✓ Carole GUILLOUX
Chargée de développement - ADMR
- ✓ Vincianne SCHRICKE
Créatrice d'accessoires
« La bobine qui file »
- ✓ Véronique DANIEL
Responsable de projets en Promotion de la santé