



Les ateliers aidants  
qu'est ce que c'est ?



**Détente**

**Rencontre**

**Vous êtes un aidant** d'un usager pris en soins par le SSIAD ou l'ESAD, **la Fondation** vous propose de passer un moment de **détente** sous forme d'ateliers.

Possibilité d'accueillir aussi votre proche aidé dans un atelier spécifique.

**Découverte**

**Plaisir**



Toutes les séances sont gratuites

## Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

Il s'agit d'un programme de jeux ludiques et culturels sur tablette. Associant un temps de détente et de relaxation.

Une sophrologue intervient lors des ateliers du lundi.

Nous vous proposons de venir partager avec nous ces moments de convivialité en fonction de vos disponibilités et de vos besoins.

### Une inscription :

#### un engagement de votre part.

S'inscrire auprès du secrétariat  
01.39.94.31.47

**au plus tard le vendredi matin  
précédent la séance**

En cas d'indisponibilité, nous vous remercions de nous avertir au plus tôt de votre absence afin de pouvoir proposer la séance à d'autres aidants.

Inscription obligatoire à nous retourner

Inscription possible par téléphone

Nom :

Prénom :

Année de naissance :

Lien proche aidant :

conjoint  enfant  autre

Accueil de l'aidé : oui  non

Téléphone :

Courriel :

Cocher les dates correspondantes

(selon les disponibilités maximum 4 ateliers)

de 14h45 à 16h30

Septembre :  **Lundi 23**

Octobre :  **Jeudi 03**  **Lundi 14**