



LE PROGRAMME DE JUILLET ET D'AOUT A DESTINATION DES AIDANTS



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé à Prades.

JUILLET

❖ PIQUE-NIQUE DES AIDANTS MARDI 2 JUILLET à 13h00

A Rodès, au bord d'une rivière à l'ombre... (le lieu exact vous sera précisé).

Maximum 15 personnes. Inscrivez-vous rapidement !!

Covoiturage possible (merci de préciser lors de l'inscription si demande ou offre de covoiturage).

Et ensuite, pour la sieste...

❖ VOYAGE SONORE à 14h30

Animatrice : Monica Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être.

Lieu : Rodès.



Posez-vous, allongez-vous et laissez la magie des sons et des vibrations opérer en vous ...
Une relaxation d'1H portée par les sons des différents bols, tambour, flûte... favorisant le Voyage Intérieur !

AOUT

❖ BISTROT DES AIDANTS MARDI 5 AOUT de 15h00 à 16h30

Le lieu exact sera précisé ultérieurement - sur inscription.

Les ateliers se réalisent tous SUR INSCRIPTION et sont GRATUITS

Tél : **04 30 45 80 63** (Possibilité de laisser un message vocal)



Les évènements prévus en SEPTEMBRE :

(Vous recevrez, comme d'habitude, un programme plus détaillé en temps voulu)

- Une sortie sur Collioure fin septembre.
- La reprise des activités habituelles (journal créatif, ateliers mémoire...).
- **UNE FORMATION DES AIDANTS** organisée par l'Association Tutélaire 66, en partenariat avec la Plateforme de Répit des Aidants de l'Hôpital de PRADES.
Formation gratuite de 18h, séquencée en 6 modules de 3h pour permettre de se questionner et d'analyser sa situation, et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.
Dates : Du 1^{er} septembre au 6 octobre, le lundi (soit lundi 01/09, 08/09, 15/09, 22/09, 29/09 et 06/10).
Lieu : FAM Les Pardalets – 6,7 Pas d'En Conte – LOS MASOS.
Inscription obligatoire : Mme RODRIGUEZ Muriel 07.77.96.21.42 ou m.rodriquez@at66.fr

Attention : le nombre de places est limité ! D'ores et déjà, si vous êtes intéressé, inscrivez-vous !