

MARDI

6

OCTOBRE



Rencontres DES AIDANTS

Conseils / échanges / initiations à la sophrologie,
danse contemporaine et dessin

16h → 20h

– SALLE LE ROYAL –

13 avenue Anatole France

Programme



CHOISY-le-ROI

Rencontres DES AIDANTS

Être aidant, c'est accompagner un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Un rôle essentiel, mais qui peut aussi soulever de nombreuses questions et parfois donner le sentiment d'être seul face aux difficultés.

● Stands d'information

Retrouvez les informations et ressources clefs auprès des services municipaux et des partenaires pour vous faire accompagner dans votre rôle d'aidant et prendre soin de vous.

Deux axes :

- Santé et médico-social
- Art et bien-être

● Initiation au dessin

par *Haku*

16h → 20h

Venez-vous détendre, vous exprimer et échanger autour d'une fresque collective, aucun prérequis artistique n'est requis. Sans inscription



● Initiation à la sophrologie

Par *Sophrologie-Choisie*

16h30 → 17h10
et 17h15 → 17h55

Découvrez une technique de relaxation afin de vous accorder du temps pour vous en toute bienveillance.

*Inscription sur place
le jour de l'événement
dès 16h30 au
stand d'accueil.*

● Initiation à la danse

Par *la Compagnie Nommo*

18h → 18h45

Découvrez la danse contemporaine accessible à toutes et tous peu importe les âges et les conditions physiques. Vous aurez les clefs sur comment danser et faire danser simplement.

*Inscription sur place le jour de l'événement
dès 16h30 au stand d'accueil*

