



Un temps pour soi

Être soutenu pour mieux soutenir



Comment aider
les aidant(e)s
à s'occuper
d'eux-mêmes ?

RÉSERVATION
OBLIGATOIRE
AVANT LE
27 SEPTEMBRE

ENTRÉE
GRATUITE

INVITATION

JEUDI 5 OCTOBRE 2023

DE 11H30 À 16H30

AU FOYER DE VIE "LA BALOUCETTE"
RUE DES BERCEAUX - 62630 ETAPLES

Pas-de-Calais
Le Département

ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France



Plateforme Territoriale d'Aide
aux Aidants du Montreuillois

Les papillons blancs
APEI Groupement
Arras
Montreuil

JE
T'aide
TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

SOUTENIR LES
AIDANTS
FÉDÉRATION PFR

PROGRAMME

11H30

Accueil au foyer de vie “La Balouette”

Verre de l’amitié et cocktail déjeunatoire* pour les aidants, les professionnels et les partenaires présents

14H00

Ateliers bien-être proposés :

- Réflexologie plantaire,
- Socio-esthétique,
- Sport adapté et santé,
- Triporteurs Alpha,
- Médiation animale,
- Thérapeute Fleurs de Bach,
- Yoga du rire et danse intuitive,
-

Renseignements et réservation
auprès de l’équipe de la PFR “Un Temps pour Soi” du Montreuillois

PFR-UnTempspourSoi@apei-gam.fr

06 73 67 46 81

*Date limite de réservation pour la pause déjeuner : 27 Septembre 2023

COUPON REPONSE

Madame / Monsieur :

Institution / établissement :

participera à la journée des aidants du 5 octobre 2023

participera au cocktail déjeunatoire

sera accompagné(e) de personnes

participera / partiperont aux ateliers cochés ci-dessous :

Socio-esthétique "Massage des mains" de 14h-16h30

Médiation animale "Aide à la marche avec Rubis et médiation avec Taïko" 14h-16h30

Découverte de la réflexologie plantaire 14h-16h30

Initiation au Yoga du rire de 13h30 à 14h30 et atelier découverte de danses intuitives de 14h45 à 15h45

Atelier/stand "sport et santé" de 14h-16h30

Découverte "Fleurs de Bach" de 14h-16h30

Promenade en triporteurs avec Alpha Transport de 14h-16h30

Coupon-réponse à renvoyer à la PFR "Un Temps pour Soi"
avant le 27 septembre 2023

PFR "Un Temps pour Soi" du Montreuillois
Rue du Trou au Loup
62600 BERCK-SUR-MER

OU

PFR-UnTempspourSoi@apei-gam.fr

Un temps pour soi

Être soutenu pour mieux soutenir