

AIDANTS / EHPAD

Les rendez-vous bien-être

Des ateliers pour les aidants organisés
dans les EHPAD du Val d'Oise



Tous les mardis de 10h à 11h30, Géronto 95 vous propose des ateliers bien-être :

- une séance de **SOPHROLOGIE**

1er mardi du mois

- une séance de **RÉFLEXOLOGIE**

2e mardi du mois

- une séance d'**ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

3e mardi du mois

- une sensibilisation à la **NUTRITION**

4e mardi du mois

Retrouvez ces ateliers en :

- **juin 2024** : Les Sansonnets, Chars
- **septembre 2024** : Le Mesnil, Bouffémont
- **octobre 2024** : MGEN, Fontenay
- **novembre 2024** : Maison du Parc, St-Ouen L'aumône
- **décembre 2024** : Chabrand Thibault, Cormeilles
- **janvier 2025** : Jeanne Callarec, Montmorency
- **février 2025** : Chantepie Mancier, L'Isle-Adam
- **mars 2025** : Arc-en-Ciel, Bezons

Conditions d'accès

- ✓ Avoir plus de 60 ans
- ✓ Accompagner un proche placé en EHPAD
- ✓ Accompagner un proche à domicile