

Les Activités trimestrielles de l'Espace des Aidants

Avril, Mai, Juin 2024

| | |
|--|--|
| <p><i>Pause -café</i></p>  | <p><i>Echanger, souffler, se ressourcer entre Aidants</i></p> <p>A Mende : café le Provençal Tous les 1^{ers} mardis du mois de 14h à 16h Les 2 avril, 7 mai et 4 juin 2024</p> <p>A Aumont-Aubrac : bar de la mairie, Tous les 3^{èmes} mardis du mois de 14h à 16h Les 16 avril, 22 mai et 18 juin 2024</p> <p>A Florac : bar la Madeleine ou le Belluno Tous les 4^{èmes} mardis du mois de 14h à 16h Les 23 avril, 28 mai et 25 juin 2024</p> <p>Accueil des personnes aidées en parallèle par des aides à domicile</p> |
| <p><i>Moment des Aidants</i></p>  | <p><i>Sophrologie, relaxation, détente</i> sur inscription</p> <p>A Mende : Maison Solidaire Les lundis 29 avril, 27 mai et 24 juin 2024 De 14h30 à 16h avec Floriane LAURAC</p> <p>Secteur Aumont-Aubrac : Salle des fêtes de la Chaze de Peyre Les mardis 2 avril, 14 mai et 11 juin 2024 de 14h30 à 16h avec Noëlle BOUSCAYROL</p> |
| <p><i>Sorties Aidants/Aidés</i></p>  | <p><i>Visite de la chocolaterie Malakoff</i> à Banassac : Mardi 30 avril à 14h30</p> <p><i>Repas au restaurant de France</i> à Chaudeyrac : jeudi 20 juin à 12h Repas à la charge de chaque participant</p> |
| <p><i>Ateliers Bien-être des Aidants</i></p>  | <p><i>« Bien dans mon corps, bien dans ma tête »</i> <i>5 séances pour prendre soin de soi et apprendre à gérer son stress</i></p> <p>A la Canourgue : Maison France services Les jeudis 25 avril ; 2, 16, 23 et 30 mai 2024 de 14h à 16h15</p> <p>A Châteauneuf de Randon : Mairie Les jeudis 16, 23 et 30 mai ; 6 et 13 juin 2024 de 14h à 16h15</p> <p>Accueil des personnes aidées en parallèle par des aides à domicile</p> |
| <p><i>Projection débat</i></p>  | <p><i>« Aidant, Aidé : Corps à cœur engagé »</i> Ouvert à tous Un film photographique et sonore qui met en lumière cette relation singulière, suivi d'un échange avec les professionnels présents</p> <p>Jeudi 30 mai à 18h30 à Marvejols, Cinéma le Trianon</p> |

Pour les aidants de personnes atteintes d'une maladie neuro-évolutive
ou d'une personne âgée en perte d'autonomie

Activités gratuites

Renseignements et inscriptions :

L'Espace des Aidants Plateforme d'Accompagnement et de Répit de la Lozère
04 66 42 53 05 - 06 47 16 03 59 pfr48@orange.fr

