

# Et vous, qui prend soin de vous ?

## ATELIERS COLLECTIFS GRATUITS

### À la Résidence Autonomie Valérie & le Suroît

*Échanger, partager, comprendre et apprendre avec d'autres aidants et des professionnels de santé*

# AIDER LES AIDANTS

*Ateliers destinés aux + de 60 ans*

*les mercredis de 10h à 11h30 à partir du 15 septembre 2024*

4 séances d'1h30 animées par une Ergothérapeute Diplômée d'État :

- ◆ apprendre à aménager son domicile
- ◆ connaître les techniques d'automassage et de détente

4 séances d'1h30 par une Masseuse-Kinésithérapeute Diplômée d'État :

- \*apprendre les techniques de manutention
- \*travailler sur l'attention et la concentration

2 séances d'1h30 d'échange et de parole

**INSCRIPTIONS à partir du 1/08/2024 Résidence Autonomie 05 46 05 52 80**

**12 rue Miguel de Pereyra - 17110 St-Georges de Didonne**

Renseignements Laure CODET masseuse-kinésithérapeute 06 43 65 63 64

