

# JOURNÉE ENTR'AIDANTS

## VENDREDI 14 JUIN 2024 À GAP

entrée  
gratuite

Rendez-vous pour une journée conviviale  
dédiée aux aidants et à leurs proches, organisée par le  
Collectif de partenaires "Territoires Aidants"

 Maison Diocésaine  
2 cours Ladoucette

10H-17H

Territoires  
AIDANTS

### MATIN

10h Accueil & informations

10h & 11h Ateliers Pilates : (Ap)prendre  
soin de soi,  
avec Marie RODE de l'Espace Êm  
(50')

 Pour les aidants, sur inscription\*



### APRÈS-MIDI

14h & 15h Ateliers sensoriels détente  
et bien-être  
"Double sens" avec Brigitte  
REZARD (45')

 Pour les aidants, sur inscription\*

14h à 16h Une pause pour vous !  
Découvrez le massage  
assis (12' par aidant)

 Pour les aidants, sur inscription\*

### MIDI

12h - 14h : Buffet salé/sucré et verre de la convivialité offerts  
Les partenaires sont là pour échanger avec vous !

15h30 Parenthèse musicale avec Eric  
(piano et chant)

Ouverte à toutes et tous !



\*Renseignements et  
inscriptions aux ateliers  
07 85 85 01 28



Possibilité de  
venir avec votre  
proche

Et tout au long  
de la journée...

ATELIER CRÉATIF AVEC  
L'ASSOCIATION TISS'ÂGES  
Ouvert à toutes et tous !

STANDS DES PARTENAIRES  
TERRITOIRES AIDANTS

COIN CAFÉ

Avec le soutien de



 Territoires Aidants