

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