



LE PROGRAMME DU MOIS DE L'AIDANT 1^{ER} AU 31 OCTOBRE 2024

ATELIERS, RENCONTRES, THÉÂTRE,
PROJECTIONS ET DÉBATS
DANS TOUTE LA SEINE-ET-MARNE

PLUS D'INFORMATIONS
EN FLASHANT LE QR CODE



01 64 79 73 29

Ligne dédiée de 9 h à 17 h
du lundi au vendredi (coût d'un appel local)





La bulle des aidants

Lundi 7 octobre 2024 de 14 h à 17 h



Maison départementale des solidarités de Sénart
100, rue de Paris - 77127 Lieusaint

Tout au long de l'après-midi, nous vous proposons :

- 14 h : accueil convivial
- 14 h 10 : introduction par Claudia BERTHELIER, directrice du CIC PAT de Melun et Laëtitia GOBINOT, cheffe du service SAPHA de Sénart
- 14 h 20 : conférence « Qu'est-ce qu'un aidant ? » animée par le psychologue Vincent RINGOT
- 15 h 20 : témoignages de deux aidantes autour de leur quotidien et de la gestion de la culpabilité
- 16 h : présentation des ressources du territoire
- 16 h 15 : atelier de relaxation, séance de sophrologie pour travailler à la maîtrise de ses émotions, la prise de recul et la reconnexion à soi, par Claudine FUGIER, sophrologue



sur inscription auprès du SAPHA :
01 64 13 29 24 - CIC PAT 01 64 52 24 48
retrouvez le programme sur seine-et-marne.fr

