



Mi-Temps

pour les aidants

Jeudi 23 juillet 2026 de 10h à 12h

tarif gratuit - lieu à préciser



Un moment pour soi, seul(e) ou accompagné(e)

Sport bien
être

— Instant de
répit

— Rencontres

Inscription ou besoin d'information ?

**Contacter Marion CALU : 06.07.84.44.52
ou plateforme.aidants.cy@icsy.fr**



PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie





Profitez d'un temps pour vous

**Un créneau de 2h pour s'occuper de soi,
prendre le temps de partager un
moment convivial à travers des activités
de bien-être (gym douce, relaxation, jeux
collectifs...), et d'un café...**

Accompagné par un éducateur sportif

Pour qui ?

- Les aidants de seniors
- Les aidants
- Leurs proches
- Les habitants de la commune



Inscription ou besoin d'information ?

**Contacter Marion CALU : 06.07.84.44.52
ou plateforme.aidants.cy@icsy.fr**

