

ATELIERS POUR PRENDRE SOIN DE SOI



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

50 MANCHE

Aidant d'un proche
malade,
Venez prendre soin de
vous !

Ces ateliers ont pour objectif d'apprendre à gérer votre énergie et à respecter vos besoins afin de prévenir le risque d'épuisement accru de par votre relation d'aide auprès de votre proche. Les ateliers se centrent sur vous dans votre globalité et favorise la mise en mouvement de soi.

PRÈS DE CHEZ VOUS !

A Cherbourg,

les 20/09, 27/09, 4/10, 11/10,
18/10, 25/10 et 08/11
de 10h à 12h

A Granville,

les 24/09, 08/10, 22/10, 05/11,
19/11, 03/12, 10/12
de 14h à 16h

A Avranches,

les 21/09, 12/10, 26/10, 09/11,
23/11, 14/12
de 14h à 16h

En Visio,

les 20/09, 27/09, 4/10, 11/10,
18/10, 25/10 et 08/11
de 14h à 16h



Renseignements et inscriptions au siège de l'Association :

9 rue Daniel - 50200 Coutances

02.33.17.16.41

contact@francealzheimer50.org