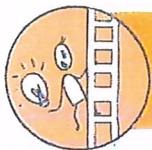


Les Entr'Aidants

Programme 2022

Conseils & Astuces

pour prévenir les chutes et pour les activités du quotidien



Apprendre en s'amusant des gestes et des techniques pour se sentir bien dans sa vie quotidienne et pour rester en forme.

Cycle de 4 séances de 2h

Lieu : EHPAD Le Grand Megnaud

Route du Mont Dore

63680 LA TOUR D'Auvergne

Dates et horaires :

- Mardi 12 juillet de 14h30 à 16h30
- Mardi 9 août de 14h30 à 16h30
- Mardi 16 août de 14h30 à 16h30
- Mardi 4 octobre de 14h30 à 16h30

Animé par :

Justine WROBEL et

Marie Emmanuelle LAUMAIN

Ergothérapeutes

Sophrologie



Découvrir et pratiquer une méthode simple et adaptée aux besoins de chacun et pouvoir ensuite utiliser la sophrologie de façon autonome pour mieux vivre sa situation au quotidien.

Cycle de 6 séances de 2h

Lieu : EHPAD SAINT PAUL

2 rue Capitaine Chazotte

63240 LE MONT DORE

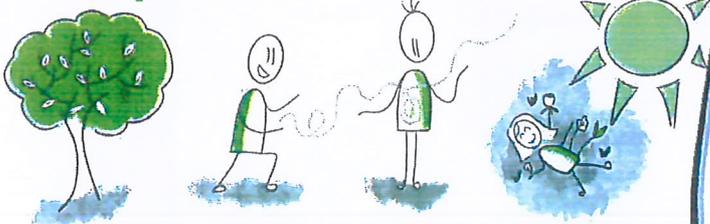
Dates et horaires :

- Jeudi 28 juillet de 14h à 16h
- Jeudi 18 août de 14h à 16h
- Vendredi 26 août de 14h à 16h
- Jeudi 1^{er} septembre de 14h à 16h

Animé par :

Patricia SKRZYPCZAK Psychologue

Sophro'Balades



Se retrouver pour partager des découvertes en plein air tout en effectuant des pauses pour appliquer des techniques de sophrologie et profiter pleinement de l'instant.

Des sophro'balades de 2h

Lieux, dates et horaires :

- Jeudi 28 juillet de 10h à 12h :
LE MONT DORE Salon du Capucin
- Vendredi 26 août de 10h à 12h :
BOURG LASTIC
- Jeudi 1^{ER} septembre de 10h à 12h :
LA TOUR D'Auvergne

Animé par :

Patricia SKRZYPCZAK, Sophrologue