



Le programme de NOVEMBRE à destination des aidants familiaux



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.



FORMATION DES AIDANTS France Alzheimer – Formation gratuite

Dates : le mercredi matin de 9h30 à 12h00, les **20 et 27 Novembre**, les **11 et 18 décembre** et le **8 janvier 2025**

Lieu : à Ille-sur-Têt, Salle Henri DEMAY (La Catalane)

Inscription obligatoire et entretien préalable avec notre psychologue: 04.30.45.80.63.

❖ BALLADE DES AIDANTS MARDI 5 novembre de 15h00 à 17h00

A RODES, avec collation offerte, sur inscription.



❖ ATELIER DESSIN RELAXANT JEUDI 14 novembre de 14h00 à 16h00

EHPAD Guy Malé, sur inscription.



❖ JOURNAL CREATIF MARDI 19 novembre de 14h30 à 16h00

6 personnes maximum, sur inscription. Lieu : Espace Alter et go à Marquixanes.

Les ateliers se réalisent tous SUR INSCRIPTION et sont GRATUITS

Tél : **04 30 45 80 63** (Possibilité de laisser un message vocal)

CHI GONG Tous les jeudis à 14h30 – Hors vacances scolaires

Lieu : Salle Kitsingen du complexe sportif - Plaine St-Martin à PRADES.

Tarif : 15€ d'adhésion à l'Association CEPERTS – 20 séances gratuites. Au-delà de 20 séances, 5€/séance.

Inscription: contacter M. JACQUEMIN de l'Association CEPERTS : 06.45.50.42.93





Le programme de **DECEMBRE** à destination des aidants familiaux



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

❖ **JOURNAL CREATIF** MARDI 10 décembre de 14h30 à 16h00

6 personnes maximum, sur inscription. Lieu : Espace Alter et go à Marquixanes.



❖ **GESTION DU STRESS** LUNDI 16 décembre de 10h00 à 12h00

Méditation de pleine conscience pour les aidants familiaux – Lieu : Ehpad Centre-ville, sur inscription.

❖ **GOUTER DE NOEL DES AIDANTS** LUNDI 23 décembre de 15h00 à 16h30

Salon de Thé « **Cake & co** » à Prades , sur inscription.



Les ateliers se réalisent tous **SUR INSCRIPTION** et sont **GRATUITS**

Tél : **04 30 45 80 63** (Possibilité de laisser un message vocal)

CHI GONG Tous les **jeudis à 14h30** – Hors vacances scolaires

Lieu : Salle Kitsingen du complexe sportif - Plaine St-Martin à PRADES.

Tarif : 15€ d'adhésion à l'Association CEPERTS – 20 séances gratuites. Au-delà de 20 séances, 5€/séance.

Inscription: contacter M. JACQUEMIN de l'Association CEPERTS : 06.45.50.42.93

Toute l'équipe de la Plateforme des Aidants et de l'Accueil de Jour vous souhaite de bonnes Fêtes. Que cette fin d'année soit paisible, chaleureuse et douce.