



MAIN TENIR



AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

Vous **aidez** régulièrement l'un de vos **proches** en **situation de dépendance** ?

Nous vous proposons des temps de **détente** et de **partage entre aidants** (Cérémonie du thé, Ikébana et Dao Yin).

DATES ET HORAIRES AU VERSO



GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

Carsat Retraite & Santé au travail



www.maintenir.asso.fr

PLANNING DES ACTIVITÉS

Les vendredis de 16h30 à 18h30



Association La MIETE

150 Rue du 4 Août 1789, 69100 Villeurbanne

DATE/HORAIRE	ACTIVITÉ
13 septembre 2024	Cérémonie du thé
27 septembre 2024	Ikébana
11 octobre 2024	Dao Yin
18 octobre 2024	Cérémonie du Thé
8 novembre 2024	Dao Yin
21 novembre 2024	Ikébana
29 novembre 2024	Dao Yin

Les samedis de 15h à 17h



Association MÉTROPOLE AIDANTE

292 rue Vendôme, 69003 Lyon

21 septembre 2024	Dao Yin
19 octobre 2024	Dao Yin
14 décembre 2024	Cérémonie du Thé

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Formation des aidants

Se questionner et analyser sa situation d'aidant



Le café des aidants

Temps d'échange et de convivialité