

Juillet 2024



LE JOURNAL DES AIDANTS



L'équipe de la plateforme vous souhaite un bon début d'été (cette fois pour de vrai !). Comme chaque année, nous passons en effectif réduit avec les congés estivaux, mais nous restons toujours à votre écoute et maintenons une partie des activités.



LA SORTIE DU MOIS - PIQUE NIQUE AU BORD DE L'EAU

L'occasion de se retrouver autour d'un pique-nique dans le très agréable parc de la fontaine Marie-Rose à Grans. Buvette et restauration possible sur place. Accès PMR (nous informer en amont pour accès véhicule). Les proches aidés sont bienvenus.



Lundi 29 juillet à partir de 11h30
Parc de la fontaine Marie Rose - GRANS

NOS PERMANENCES



Sur rendez-vous

En tant qu'aidant, vous pouvez bénéficier de séances de soutien psychologique gratuites et sans limitation de durée. Prenez rendez-vous avec notre psychologue, à domicile ou dans l'un de nos lieux de permanence :

ROGNAC - CHATEAUNEUF LES MARTIGUES
MARTIGUES - ENSUES - BERRE L'ETANG
MARIGNANE - GRANS - MIRAMAS - FOS

Contactez Sandrine au 06 84 91 96 64



YOGA DES AIDANTS (adapté)

ISTRES avec Sylvain
Tous les jeudis matin
de 9h30 à 11h

Maison de retraite les Cardalines

INTERRUPTION
DES SEANCES
APRES LE 18:07

LES RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Animés par une psychologue - Un temps pour soi, pour échanger avec d'autres aidants, partager des conseils, obtenir une écoute...le tout autour d'un café convivial, au plus proche de chez vous. Vous pouvez venir avec votre proche aidé et le confier à notre équipe le temps de l'échange, il suffit de **nous en informer en amont.**

Carry

Lundi 15/07 de 14h30 à 16h30
Salle Roger Grange



LES TEMPS LIBÉRÉS

EN TANT QU' Aidant, VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UN RELAIS À DOMICILE GRATUIT AUPRÈS DE VOTRE PROCHE, ASSURÉ PAR LES PROFESSIONNELS DE LA PLATEFORME. POUR TOUTES NOS ACTIONS VOUS POUVEZ VENIR AVEC VOTRE PROCHE EN NOUS AVERTISSANT À L'AVANCE
INFOS ET RÉSERVATIONS AU 07 70 44 04 52

NOUVEAU

ATELIER NUTRITION

Avec Guillaume Laugier / Naturopathe et nutritionniste
"Bien manger pour bien vieillir : les clés d'une alimentation santé
ça veut dire quoi bien manger en 2024 ?"

Berre l'étang - Espace Drignon (en face du CCAS)
Le mardi 23/07 de 14 à 16h.



VOUS ÊTES AIDANT ET SOUHAITEZ BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES ? CONTACTEZ NOUS AU 07 70 44 04 52