

Vous êtes le **proche aidant**
d'une personne âgée en perte
d'autonomie ?

**Bénéficiez d'ateliers santé
et bien-être organisés par l'EHPAD
public Lumières d'Automne !**

Échange - Formation - Détente

Que vous soyez conjoint, parent, enfant, ami
ou voisin, si vous assumez le rôle de proche
aidant, des rendez-vous d'**information**, de
formation et de **détente** vous sont proposés.

Ces ateliers sont assurés par des
professionnels tels que des **psychologues**,
des assistants sociaux, des diététiciens,
des ergothérapeutes, etc., et sont financés
par **Lumière d'Automne** et la **Conférence
des Financeurs de la Seine-Saint-Denis**.

Informations pratiques

Gratuit, sur inscription
(hormis pour l'atelier « Café des aidants »)

Contact :

Déborah Gaye, Coordinatrice SRAD
Tél : **07 89 81 67 99**

Mail : coordinatrice.srad@lumieres-automne.org

2024

Programme de l'année

2024

Légendes

 **Café Le Joli Mai - Saint-Ouen**

 **EHPAD Lumières d'Automne**

 **Le Social Bar - Saint-Ouen**

Mois	Date	Heures	Thème	Cible
Janvier	29/01	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
	05/02	10h30 - 12h00	Qu'est-ce qu'être aidant ?	Aidants
Février	26/02	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
	11/03	10h30 - 12h00	Les bons gestes au quotidien	Aidants
Mars	18/03	14h00 - 17h00	Massages assis	Aidants
	25/03	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
Avril	15/04	10h30 - 12h00	Aidants, préservez votre dos !	Aidants
	22/04	9h30 - 16h30	Initiation à la sophrologie	Aidants
Mai	29/04	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
	13/05	10h30 - 12h30	Aidants et nutrition	Aidants
Juin	27/05	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
	03/06	10h30 - 12h00	Voyages aidants-aidés	Aidants
Juillet	17/06	10h30 - 12h30	Atelier poterie	Duo Aidant - Aidé
	24/06	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
Août	01/07	10h30 - 12h30	Atelier cuisine	Duo Aidant - Aidé
	08/07	15h00 - 16h00	Atelier yoga	Aidants
Septembre	09/09	10h30 - 12h30	Atelier peinture	Duo Aidant - Aidé
	16/09	9h30 - 16h30	Bien manger pour mieux aider	Aidants
Octobre	23/09	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
	30/09/2023 AU 06/10/2023 : SEMAINE BLEUE			
Novembre	07/10	18h00 - 19h30	Comprendre le vieillissement et ses enjeux	Grand public
	14/10	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
Décembre	21/10	11h00 - 17h00	Soins esthétiques	Binôme d'aidants
	04/11	14h00 - 17h00	Massage assis	Aidants
Janvier	18/11	10h30 - 12h30	Atelier cuisine	Duo Aidant - Aidé
	25/11	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants
Février	09/12	11h00 - 12h00	Atelier de sophrologie	Aidants
	16/12	15h00 - 16h30	Café des aidants	Aidants