

Vendredi 22 avril 2016  
de 10h à 18h

À la Salle des fêtes de Tinquex, rue Croix Cordier

## Journée santé des aidants : parlons-en ! Vivons-la !

Vous accompagnez, souvent à domicile, des personnes plus ou moins dépendantes, en perte d'autonomie, en situation de handicap, ou suite à une maladie, quel que soit leur âge... et vous vous sentez démunie, épuisée...

**cette journée est pour vous...**

CONFÉRENCES,

ATELIERS,

THÉÂTRE,

RELAXATION,

SOPHROLOGIE,

ÉCOUTE,

RENCONTRE,

PROFESSIONNELS,

REPAS,

PARTAGE...

Être aidant  
et en forme

Être aidant  
et serein

Être aidant,  
mieux se connaître  
et communiquer



**OUVERTE AUX PROFESSIONNELS DE L'AIDE À LA PERSONNE,  
AUX AIDANTS ACCOMPAGNÉS (OU NON) DE LEURS AIDÉS.**

**Le Docteur Éric KARIGER**, Gériatre,  
Président de la Commission Action Sociale et Insertion au Conseil  
Départemental de la Marne, sera le parrain de cette journée.

# Journée santé des aidants

Ils y seront...

1. SERVIC'ADOM
2. ÂGE D'OR SERVICES
3. Magnétisme (Sandrine BELVAL)
4. PARAF – CHU
5. Médecine ethno chinoise, acupuncture (BEST)
6. Théâtre COUCOU SCÈNE NOUS
7. À+ SERVICE
8. FEPEM
9. AG2R (art thérapie)
10. Sophrologie (Annie KLÉCHA)
11. Théâtre Forum (QUESTIONS D'ÉPOQUE)
12. Yoga du rire (M. HAUPERT)
13. Yoga du rire et ateliers musicaux (M<sup>me</sup> BEGYN)
14. CLINIQUE TERRE DE FRANCE
15. ARFO (ateliers créatifs, atelier mémoire)
16. PRÉSENCE VERTE
17. ASSYSEL
18. CLIC MAIA
19. SHIATSU BIEN ÊTRE
20. ARADOPA UNA
21. AMR
22. ARADOPA
23. PAROLE ET ÉCOLE DE PARENTS
24. API RESTAURATION (atelier culinaire et diététique)
25. SIEL BLEU
26. CIGALE FM
27. Marne Alzheimer
28. COMAL SOLIHA 51
29. CARSAT
30. Sophr'al

Conférences  
et ateliers

- 10 h :** Yoga du rire
- 11 h :** Théâtre: COUCOU SCÈNE NOUS
- 11 h :** Atelier Culinaire avec API RESTAURATION\*
- 12 h :** Repas partagé en présence du Dr Éric KARIGER\*
- 13 h :** Atelier chant mémoire
- 14 h :** Théâtre forum: QUESTIONS D'ÉPOQUE
- 15 h :** Théâtre: COUCOU SCÈNE NOUS
- 15 h 30 :** Conférence-débat du Dr Éric KARIGER sur le thème « Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres »
- 16 h 30 :** Théâtre forum: QUESTIONS D'ÉPOQUE
- 17 h :** Yoga du rire

\*ATTENTION : l'atelier culinaire et le repas sont à réserver auprès du CCAS de Tinquieux avant le 20 avril 2016. Participation de 10 € à régler sur place, par chèque uniquement à l'ordre d'API RESTAURATION. Nombre de places limité.