



## Ressourcez-vous!

S'offrir un temps de bien être et d'attention à soi

- Qi gong - 19/09/2022 à 14h30 - Belleville
- Réflexologie - 14/10/2022 à 17h30 - Villefranche sur Saone
- Sophrologie - 25/11/2022 à 17h30 - Beaujeu
- Qi gong - 16/12/2022 à 17h30 - Villefranche sur Saône

## Papo'thé

Partager vos expériences dans un espace d'entraide bienveillant et confidentiel entre aidants

- 09/09/2022 à 13h30 - Marche en pleine conscience - Col de Cri Monsols
- 28/10/2022 à 14h00 - Entre Ados - Jeunes Aidants
- 18/11/2022 à Alimentation et Bien Être - Villefranche sur Saône



## Duo (vous et votre proche aidé)

S'évader et s'offrir une parenthèse ensemble en dehors du quotidien

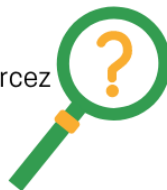
- 22/10/2022 à 10h00 Ressources et Vous en musique - Percussions - Belleville
- 03/12/2022 à 10h00 Ressources et Vous en cuisine - Belleville



## Point infos

Venir s'informer des aides existantes par des professionnels (Ressourcez et vous et métropole aidante)

- 16/09/2022 Droits des Aidants



## Papo'thé



## Point infos



## Duo

**RESSOURCES ET VOUS & Semaine des Aidants**

**du 03 au 08 /10/2022**

**Programme à venir**

Les places sont limitées.

Pensez à vous inscrire au 0800 730 863 ou par mail : [ressourcesetvous@agivr.asso.fr](mailto:ressourcesetvous@agivr.asso.fr)

L'accueil de votre proche est possible.



**RESSOURCES ET VOUS!**

0800 730 863

[ressourcesetvous@agivr.asso.fr](mailto:ressourcesetvous@agivr.asso.fr)



## Ressourcez-vous!

