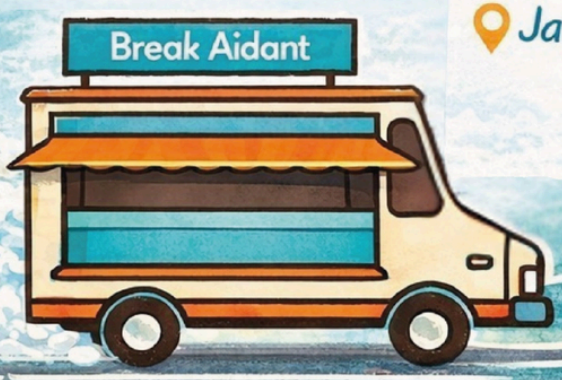
CENTR'AIDER

Break Aidant

Le lancement

Le camion itinérant qui va à la rencontre des aidants pour les informer, les écouter et les orienter



Jambville - Salle des fêtes

Lundi 18 mai

11h - 17h

Le Break Aidant vient à vous

Au programme

- **11h - Cérémonie inaugurale**
- **12h - Apéritif déjeunatoire convivial**
- **13h30 - Ateliers : bien-être, infos, sport...**

JE MINSCRIS

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

ars Agence Régionale de Santé Ile-de-France

AG2R LA MONDIALE

Commission des financeurs de la perte d'autonomie Val-d'Oise

Commission des financeurs de la perte d'autonomie Yvelines

Les ateliers
Bougez avec nous

Bouge dans tes droits

Informez-vous sur les **aides financières** et les **droits des aidants.**

Bouge ton bien-être

Reconnectez-vous à vous-même avec un **auto-massage** des mains et une séance de relaxation.

Bouge ta créativité

Exprimez-vous autrement à travers une fresque collective. Participez aussi à des **jeux de rôle.**

Bouge dans ton assiette

Petite pause gourmande, **fabriquez votre smoothie.**

Bouge ton corps

Participez à une activité physique adaptée. Découvrez la **Boccia**, une "pétanque adaptée", ludique et inclusive, accessible à tous.

Bouge ta communication

Découvrez une galerie d'outils de la **communication alternative** et améliorée.

Bougeons ensemble

Profitez de jeux et activités adaptées à partager en toute convivialité.

...et bien d'autres surprises...

Ateliers en continu de 13h30 à 17h - Salle des fêtes de Jambville - Rue des Tilleuls