

RENCONTRE SANTÉ

La santé des aidants

Prendre soin de soi pour
mieux prendre soin de
votre proche



Pas-de-Calais
Le Département



Atelier 1

Le numérique et moi
12 avril / 14h-16h

Atelier 2

Sophrologie et gestion du stress
20 avril / 14h-15h30

Atelier 3

L'alimentation pour moi et mon proche
22 avril / 14h-16h



1 atelier en présentiel

(lieu communiqué lors de votre inscription)

2 ateliers en ligne



3 ATELIERS GRATUITS POUR :

- ▶ Se familiariser avec l'outil informatique *(en présentiel)*
- ▶ Savoir gérer le stress grâce à la sophrologie *(en ligne)*
- ▶ Découvrir l'alimentation pour soi et son proche *(en ligne)*

Répit possible

Renseignements &
inscriptions :

Sonia El Ghezal
06 48 84 48 59



#Rencontresanté