



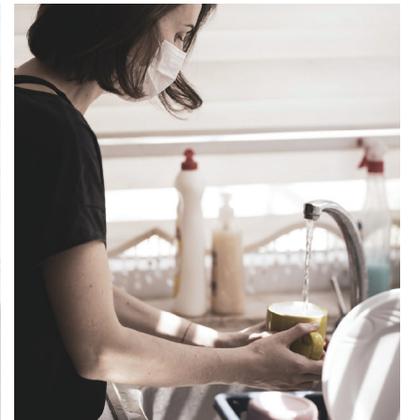
## soirée des aidants

**Vendredi 15 octobre**  
18h30 à 21h  
centre Édouard Brenot



## soirée des aidants

**Vendredi 15 octobre**  
18h30 à 21h  
centre Édouard Brenot



Le CCAS de Grigny organise en partenariat avec les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants Familiaux, ces bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus Fragiles.

Une personne est considérée comme aidant familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

## ATELIERS (sur réservation)

- **SOPHROLOGIE** (durée 1h - gratuit - 10 personnes par atelier)  
> à 18h30 et à 20h

Marie Celine Degoué sophrologue certifiée RNCP. Simple et accessible, la sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit. Découvrez des outils pour développer votre bien-être au quotidien.

- **MASSAGE ASSIS** (durée 10mn - 1€)  
> de 18h30 à 21h

Caroline Pillon « O Pur Bonheur ».

- **REIKI** (durée 40mn - gratuit - interdit aux Femmes enceintes).  
> à 18h30, à 19h20 et à 20h10

Association « Natur'elles Reiki ». Un contact doux et léger par apposition des mains à différents endroits du corps. Une action qui agit sur le physique comme sur le psychique.

- **MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE** (durée 30mn - 10€)  
> de 18h30 à 21h

Marlène Brion propose un massage des mains pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

## COIN DÉTENTE

buvette



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE  
**INSCRIPTIONS AU CCAS JUSQU'AU 5 OCTOBRE**  
puis en fonction des places disponibles  
**04 72 49 52 10**  
ccasgrigny@mairie-grigny69.fr

Le CCAS de Grigny organise en partenariat avec les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants Familiaux, ces bénévoles indispensables pour le maintien à domicile des personnes les plus Fragiles.

Une personne est considérée comme aidant familial lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade et quel que soit son âge.

## ATELIERS (sur réservation)

- **SOPHROLOGIE** (durée 1h - gratuit - 10 personnes par atelier)  
> à 18h30 et à 20h

Marie Celine Degoué sophrologue certifiée RNCP. Simple et accessible, la sophrologie agit sur le corps et sur l'esprit. Découvrez des outils pour développer votre bien-être au quotidien.

- **MASSAGE ASSIS** (durée 10mn - 1€)  
> de 18h30 à 21h

Caroline Pillon « O Pur Bonheur ».

- **REIKI** (durée 40mn - gratuit - interdit aux Femmes enceintes).  
> à 18h30, à 19h20 et à 20h10

Association « Natur'elles Reiki ». Un contact doux et léger par apposition des mains à différents endroits du corps. Une action qui agit sur le physique comme sur le psychique.

- **MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE** (durée 30mn - 10€)  
> de 18h30 à 21h

Marlène Brion propose un massage des mains pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

## COIN DÉTENTE

buvette



PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE  
**INSCRIPTIONS AU CCAS JUSQU'AU 5 OCTOBRE**  
puis en fonction des places disponibles  
**04 72 49 52 10**  
ccasgrigny@mairie-grigny69.fr