



soirée des aidants

Vendredi 14 octobre
Espace Michel Favier
Rue de la République



Le CCAS de Grigny organise en partenariat avec les Vigilantes, une soirée dédiée aux aidants familiaux, 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)

• BIEN-ÊTRE (3h - gratuit - 10 pers/atelier) > à 14h30

Avec Anne Digout : c'est quoi un proche aidant, qu'est ce que cela implique. Soutien psychosocial (rencontres et échanges entre aidants) et outils pour la prévention de l'épuisement.

• SOCIO-ESTHÉTIQUE (20mn - gratuit) > de 17h30 à 21h30

Johanna Carbone : prestations esthétiques adaptées au parcours de l'aidant (massage des mains, pose de vernis).

• MUSICOTHÉRAPIE (1h15 - gratuit - 10 pers/atelier) > à 17h30 et à 19h

Pascale Pauly-Boisserin : pour vivre la musique autrement, l'utiliser comme un moment de communication, de partage ou de relaxation.

• SOPHROLOGIE (1h - gratuit - 10 pers/atelier) > à 18h et à 19h30

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 (25mn - 10€) > de 18h30 à 21h

Caroline Pillon « O Pur Bonheur ».

• REIKI (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 (30mn - 10€) > de 18h30 à 21h

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

COIN DÉTENTE verre de l'amitié - accueil possible des aidés



INSCRIPTIONS AU CCAS JUSQU'AU 6 OCTOBRE

04 72 49 52 10 - ccasgrigny@mairie-grigny69.fr