

Prendre soin de soi pour prendre soin d'un proche

Rencontre conférence

12 septembre 14h - 15h

Résidence "Espace et vie",

121 Chem. de la Pommeraie Biviers

Rejoignez-nous pour une conférence inspirante et informative qui abordera

"**le Rôle d'aidant, la forme , le mouvement** "

Un expert en Activité physique adaptée partagera ses connaissances et expériences pour vous aider à prendre soin de vous.

Ne manquez pas cette occasion unique de vous enrichir et d'élargir vos horizons !



Suite à cela nos séances d'Activités Physiques Adaptées prendront le relais, afin d'approfondir et vivre les bienfaits du mouvement.

Toutes les séances auront lieu de 14h à 15h à la "Résidence Espace et vie", Biviers.

Septembre :

- Séance 1 : 19 septembre
- Séance 2 : 26 septembre

Décembre :

- Séance 10 : 5 décembre
- Séance 11 : 12 décembre

Octobre :

- Séance 3 : 3 octobre
- Séance 4 : 10 octobre
- Séance 5 : 17 octobre

Novembre :

- Séance 6 : 7 novembre
- Séance 7 : 14 novembre
- Séance 8 : 21 novembre
- Séance 9 : 28 novembre



Acti'forme

Vos particularités : notre coeur de métier

Inscription gratuite et obligatoire. N'oubliez pas de venir avec une tenue confortable et votre enthousiasme ! Les places sont limitées, alors réservez dès maintenant pour vous assurer une participation.

06.38.05.12.44

Apa.actiforme@gmail.com

action soutenue et financée par :



Prendre soin de soi pour prendre soin d'un proche

Rencontre conférence

12 septembre 14h - 15h

Résidence Espace et vie,
121 Chem. de la Pommeraie Biviers

"*le Rôle d'aidant, la forme , le mouvement* "

Un expert en Activité physique adaptée partagera ses connaissances et expériences pour vous aider à prendre soin de vous.



Suivie de séances **d'Activités Physiques Adaptées** .

Toutes les séances auront lieu de 14h à 15h à "Résidence Espace et vie, Biviers.

Septembre :

- Séance 1 : 19 septembre
- Séance 2 : 26 septembre

Décembre :

- Séance 10 : 5 décembre
- Séance 11 : 12 décembre

Octobre :

- Séance 3 : 3 octobre
- Séance 4 : 10 octobre
- Séance 5 : 17 octobre

Novembre :

- Séance 6 : 7 novembre
- Séance 7 : 14 novembre
- Séance 8 : 21 novembre
- Séance 9 : 28 novembre



Acti'forme

Vos particularités : notre cœur de métier

Inscription gratuite et obligatoire. N'oubliez pas de venir avec une tenue confortable et votre enthousiasme ! Les places sont limitées, alors réservez dès maintenant pour vous assurer une participation.

06.38.05.12.44

Apa.actiforme@gmail.com

action soutenue et financée par :

