

Journée des proches aidants

Vendredi 16 octobre

**10h-16h | Salle Valéry Giscard d'Estaing
50 Av. du Pays Mornantais, 69440 Mornant**

*Semaine
Bleue*

Avec la participation de :



Avec le soutien de :





Journée

des

proches aidants

Accompagner un parent âgé, soutenir un proche malade ou en perte d'autonomie... La Copamo et ses partenaires organisent une journée dédiée aux aidants familiaux le 16 octobre à Mornant, afin de leur offrir un temps d'information, d'échanges et de soutien.

10h

Accueil Café pour tous

Programme pour les proches aidants

10h30-12h30

Témoignage et temps d'échange autour de l'aide que j'apporte à mon proche

12h30

Repas collectif gratuit sur réservation

13h30-15h

Stands d'information

15h-16h

Atelier activité physique adaptée et sophrologie
Massage détente / Découverte réflexologie plantaire

Programme pour les personnes aidées

10h30-12h30

Ateliers de mobilisation cognitive / Activité physique adaptée
Massage détente

12h30

Repas collectif gratuit sur réservation

13h30-16h

Ateliers chant et danse / Découverte de la ruche

Evènement gratuit et ouvert à tous.

Pour les ateliers : Inscription conseillée au 04 78 44 98 50 ou solidarite@copamo.fr

Pour le repas gratuit : Réservation obligatoire avant le mercredi 7 octobre

Possibilité de participer à tout ou partie de la journée