

# Journée pour les aidants

PRENDRE SOIN DE SON CORPS,  
PRENDRE SOIN DE SOI



Le mercredi 30 juillet  
de 10h00 à 16h00

## Au programme :

- Préparation culinaire
- Ateliers “décharge” et “détente” musculaire
- Pique-nique convivial (*chaque participant amène quelque chose à manger à partager avec le groupe*)
- Sortie sur les bords de Vienne



Rendez-vous à l'Association Soins et Santé,  
“Le Castel Marie” - 43 rue de Nexon 87000 Limoges



**Participation gratuite**

**Inscription avant le 15 juillet au 05.55.33.99.00**

auprès d'Amandine BRETON

Possibilité d'accueil de votre proche  
durant la journée

(*participation financière demandée de  
9 euros correspondant au coût du repas*)

# Journée pour les aidants

PRENDRE SOIN DE SON CORPS,  
PRENDRE SOIN DE SOI



Le mercredi 30 juillet  
de 10h00 à 16h00

## Au programme :

- Préparation culinaire
- Ateliers “décharge” et “détente” musculaire
- Pique-nique convivial (*chaque participant amène quelque chose à manger à partager avec le groupe*)
- Sortie sur les bords de Vienne



Rendez-vous à l'Association Soins et Santé,  
“Le Castel Marie” - 43 rue de Nexon 87000 Limoges



**Participation gratuite**

**Inscription avant le 15 juillet au 05.55.33.99.00**

auprès d'Amandine BRETON

Possibilité d'accueil de votre proche  
durant la journée

(*participation financière demandée de  
9 euros correspondant au coût du repas*)