



## Les mardis des aidants Juin-Juillet 2020

Venez participer à des temps collectifs de détente, d'information ou de soutien, en toute convivialité. Ces ateliers sont **gratuits** pour tous les aidants du service et sur **simple inscription** au 04/72/43/04/77 ou à [aurelie.magazzeni@apf69.asso.fr](mailto:aurelie.magazzeni@apf69.asso.fr)  
Et **si nous ne nous connaissons pas encore**, prenez un 1er contact avec notre équipe avant tout.



### Sophrologie de 10h00 à 11h30 ou de 18h30 à 20h00

par Jean-Michel BAVEREL, sophrologue

**Le 09 juin, matin**

**Le 23 juin, soir**

La séance se déroulera par téléphone, sur une ligne spécifique. Vous recevrez quelques heures avant le code pour accéder à cette conversation, par SMS. L'appel est gratuit.



### Café partagé de nos maisonnées de 14h00 à 16h00

avec Aurélie MAGAZZENI, coordinatrice des Fenottes

**Le 02 juin via un lien envoyé par mail**

Chacun se prépare son thé ou son café, sa touche sucrée, branche sa webcam et nous nous retrouvons pour partager un moment ensemble.



### Pratique de l'auto-hypnose de 14h00 à 16h00

Avec Marie-Hélène BOUCAND, médecin, formée à l'auto-hypnose

**Le 16 juin via un lien envoyé par mail**



### La naturopathie et les aidants de 14h00 à 16h00

Avec Céline MISLIN, naturopathe

**Le 23 juin**



### Médiation animale de 14h00 à 16h00

une méthode thérapeutique alternative, qui peut réduire le stress et les angoisses, avec Axelle AMBLARD, assistante sociale, intervenante en médiation animale

**Le 07 juillet**