



**VOUS ÊTES AIDANT?
NOUS POUVONS VOUS AIDER**



**à partir du
11 MARS 2019**

Une heure d'Activité Physique Adaptée par semaine pour prendre soin de Soi !

PARCOURS D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

LES LUNDIS & JEUDIS DE 14H00 À 15H00



LES LUNDIS & JEUDIS DE 16H00 À 17H00

MAISON DES ASSOCIATIONS, 52 AVENUE DU RAY, 06100 NICE

Une heure par semaine pour vous donner les Clefs :

- de l'activité physique
- de l'alimentation équilibrée
- de la gestion de la relation Aidant/Aidé
- des aides financières

**NICE
NORD**

Si besoin, une garde à domicile pour votre aidé.

Pour vous inscrire, contactez-nous :

adapt-et-form@gmail.com

09 83 99 54 24 / 06 60 88 28 44



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

