

# RÉUNION D'INFORMATION



**ALENYA**  
**Jeudi 29**  
**septembre**  
**9h45** | Salle Danièle  
Mitterrand, 1<sup>er</sup> étage  
Parc Ecoiffier

OU



**SAINT  
CYPRIEN**  
**Vendredi 30**  
**septembre**  
**14h** | Salle Pons,  
Rdc Résid. Port  
Cypriano

## Concilier l'aide à son proche avec du temps pour soi

*Comment prendre soin de ses proches, malades ou simplement vieillissants, en préservant son capital santé et une bonne qualité de vie ?*

Le CLIC de la Vallée du Tech, L'association L'Instant Socio, l'Association Tutélaire 66 et l'Association Française des Aidants vous proposent :

**Des ateliers d'aide et d'accompagnement** très concrets, proches de chez vous, qui se dérouleront à partir d'**octobre 2022**.

L'organisation sera détaillée lors des rencontres du **29 et 30 septembre**.

Des **inscriptions aux différents ateliers** seront possibles sur place mais vous pouvez d'ores et déjà appeler au **04 68 87 57 30**.



Une possibilité d'aide à la garde de vos proches peut vous être proposée, renseignez-vous !



### L'Instant socio

Un programme d'accompagnement autour des 3 piliers pour une bonne santé : physique, émotionnel et social ; (re)découvrez comment prendre soin de vous.

### AT66 et AFA

Vous soutenez et/ou accompagnez un proche : partagez votre expérience, (re) découvrez les ressources existantes, développez votre capacité à agir.



Cette réunion d'information et les différents ateliers sont financés par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie en faveur des personnes âgées de 60 ans et plus.



Solidaire et Engagé  
pour vous

leDépartement66.fr

