ESPACE SANTE, BIEN-ETRE POUR LES AIDANTS

SECTEUR LIMOURS

PRENDRE UN TEMPS POUR SOI
REFLECHIR ENSEMBLE, PARTAGER POUR PRESERVER SA SANTE

VOUS ETES CONVIES A ONZE RENCONTRES 2020
9H30 – 11H30 :

- Mardi 14 janvier : temps d'information sur le programme
- Mardi 28 janvier : mon rôle d'aidant et ma santé
- Mardi 11 février : mon alimentation
- Mardi 25 février : mes activités physiques
- Mardi 3 mars : mon sommeil
- Mardi 10 mars : la gestion des situations stressantes
- Mardi 17 mars : la gestion des situations stressantes
- Mardi 24 mars : confiance en moi et estime de moi
- Mardi 31 mars : la résolution des situations problèmes
- Mardi 7 avril : mes lieux et personnes ressources
- Mardi 21 avril : synthèse et conclusion

Lieu : Service NOA - Hurepoix - Place du Gymnase
91470 Limours

Votre participation est gratuite
Merci de vous inscrire auprès du Service NOA
Par téléphone : 01 69 80 59 72 ou par mail : noa@hpgm.fr

Programme financé par le Conseil Régional IdF - déployé par le CODES93 en partenariat avec le SERVICE NOA