

CONFERENCE PROCHES AIDANTS

Les mouvements pour se faire du bien !

Lundi 10 février 2020 à Valence

LADAPT Drôme-Ardèche, Kiné Drôme Prévention, la filière AVC organisent en partenariat avec le CAP grand valentinois

**une conférence « Proches Aidants »
destinée à sensibiliser et informer sur les risques de fragilité
et d'épuisement des aidants.**

Cette conférence, **destinée aux personnes de plus de 60 ans en situation de proche aidant** inaugurera **une série de 4 ateliers** qui se dérouleront les **mercredis, du 11 mars 2020 au 1er avril 2020.**

Les renseignements et inscriptions sur ces ateliers se dérouleront sur place.
L'objectif principal de cette conférence est, d'une part, de **sensibiliser sur la question des aidants** et d'autre part, d'inviter les personnes aidantes à **participer à des ateliers pratiques et concrets** leur permettant de bénéficier de conseils dans les domaines suivants :

- prendre soin de son corps et de soi,
- améliorer son équilibre,
- apprendre des techniques de relevé des chutes au sol tout en protégeant son dos,
- comment aménager son lieu de vie en termes de sécurité et de mieux-être.

Ces ateliers seront animés par une **kinésithérapeute**, Mme Julie SATET et une **ergothérapeute**, Mme Maud MARTORELL.

Dates des ateliers :

mercredi 11 mars de 14h30 à 16h
mercredi 18 mars de 14h30 à 16h
mercredi 25 mars de 14h30 à 16h
mercredi 1er avril de 14h30 à 16h

Lieu : LADAPT Drôme-Ardèche - CSSR les Baumes,
43 Avenue de la Libération
26000 VALENCE