

PROGRAMME 2019

Le vendredi 4 octobre 2019

Salles Paul Éluard – 13600 La Ciotat

10h00 à 10h30	Accueil
10h30 à 11h00	Introduction
11h00 à 12h00	Temps d'échange et de partage : « Café des Aidants » et / ou Ateliers : Sophrologie/yoga du rire
12h30 à 13h30	Cocktail déjeunatoire
14h00 à 15h00	Table ronde « Co-construire son chemin d'aidant » Facilitateur : Mr BEN SOUSSAN Florian, Directeur des établissements de l'association ARPEJH
15h00 à 16h00	Temps d'échange et de partage : « Café des Aidants » et / ou Ateliers : Sophrologie/yoga du rire

Tout au long de la journée **des stands d'informations** pour comprendre ses droits, améliorer son confort de vie, découvrir des initiatives de répit, des espaces bien être

Contact : CCAS de La Ciotat -04 42 08 88 39 ou
messageriesccas@mairie-laciotat.fr

APF France handicap Mme ROUANET Josiane ou
04 91 79 99 99 ou dd.13@apf.asso.fr