

I N V I T A T I O N

Le jeudi 6 mai 2021

De 19h à 20h30

en visio-conférence via Teams

Michèle DIETRICH, Coordinatrice Aide aux aidants
a le plaisir de vous convier à
une **Conférence vidéo**, le **jeudi 6 mai** de 19h à 20h30,
avec **Aline VANTZ**, Chargée de projet
à la Mutualité Française des Pays de Loire.

THÈME : Redécouvrir un bien être physique. Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans la vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Cet atelier propose une pratique corporelle, des conseils simples et adaptés au quotidien pour rester en forme.

Visio Conférence

"Aidant et en forme"

Aline VANTZ,
Mutualité Française
des Pays de La Loire

Merci de confirmer votre présence
auprès de Michèle DIETRICH
m.dietrich@apajh44.org
07 85 03 09 79 (avant le 3 mai)

APA JH 44 
Comprendre c'est déjà agir

**HAND
CLAP**
pour l'APA JH

