



**Vous aidez un proche au quotidien :
votre conjoint(e), un parent... ?**

Vous avez envie de vous ressourcer, de vous détendre ?

**Partagez avec nous un temps de loisirs,
au sein d'un petit groupe.**

Ateliers gratuits

Un Temps Pour Soi

Venez faire un essai



Ateliers

Un Temps Pour Soi



Les ateliers se dérouleront **à la salle polyvalente (bibliothèque) de Queyrac**, le mercredi après-midi, de 14h30 à 16h30, aux dates suivantes :

24 novembre 2021

08 décembre 2021

22 décembre 2021

05 janvier 2022

19 janvier 2022

02 février 2022

16 février 2022

09 mars 2022

23 mars 2022

06 avril 2022

20 avril 2022

04 mai 2022

18 mai 2022

08 juin 2022

Les ateliers « **Un temps pour soi** » sont animés par une intervenante qui veille à adapter les activités aux possibilités et aux envies de chacun.

Un temps d'échange convivial clôture chaque séance.

Renseignements et inscription auprès de :

AAPAM

Nadège Dufour

05.33.09.38.82

nadege.dufour@aapam-medoc.com

Action proposée par le groupe « Soutien aux Aidants du Médoc »