



Aidants, tissons d'autres repères !



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Avec le soutien de :

Bonjour,

Vous accompagnez un proche en situation de handicap, un proche âgé, une personne atteinte de maladie ? **Vous êtes aidants.**

APF France handicap continue la programmation de ses ateliers **pour la période estivale et la rentrée** :

Sous thème : Regard croisé le rêve et le réel

- Mardi 13 juillet de 14h à 16h : **Atelier d'écriture ; enjoliver son histoire**
- Mercredi 21 juillet de 10h à 12h : **Yoga ; installer une routine d'écoute et de fluidité**
- Mardi 10 août de 14h à 16h : **Atelier de chant**
- Mercredi 25 août de 16 à 18h : **Danse ; agrandir son espace intérieur**

Sous thème : Le pouvoir intérieur

- Samedi 4 septembre de 10 h à 12h : **Etre acteur de sa vie, la notion d'empowerment**
- Jeudi 16 septembre de 10h à 12h : **Groupe de parole, Accueillir ce qui est**

Modalités d'inscription

Pour vous renseigner et vous inscrire, prenez contact avec Mme Elise MARTINEZ :

Chef de projets actions thématiques aidants et SEP – APF France Handicap
04 98 01 30 50 - 06 32 23 90 07 ; elise.martinez@apf.asso.fr

Attention : il vous faudra avoir internet, accès à une caméra et un micro sur votre ordinateur et un bon débit internet.

Pour nous soutenir n'hésitez pas à adhérer à notre association, vous aurez accès à toutes nos formations, nos ateliers, nos conférences, nos sorties, nos groupes de paroles (en visioconférence et en présentiel), et cela pour **25 euros** à l'année.

[Formulaire de dons en ligne d'APF France handicap \(apf-francehandicap.org\)](http://apf-francehandicap.org)

Nous restons à votre disposition,
Solidairement,
Elise Martinez