

FORUM DES AIDANT.ES ET DES AIDÉ.ES

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche,
prévenir et lutter contre l'isolement social des aidants.

Sam. 2 oct. | De 9h à 18h - Martigues
Salle Raoul Dufy, maison du tourisme

12h | Ouverture de la journée par Gaby Charroux, président du CIAS
et maire de Martigues

TABLES RONDES

10h30-11h / 15h30-16h30 | **Conférence nutrition - équilibre alimentaire**
Hugo Fontaine, diététicien en santé publique

12h15 | **Intervention de Pierre Dharréville, député de la 13^{ème}**
circonscription des Bouches-du-Rhône

17h-18h | **Conférence naturopathie - hygiène de vie** - AACS

ATELIERS GRATUITS (places limitées sur inscription)

9h30-11h30 | **Massages bien-être** *(adaptés aux personnes dépendantes
et à leurs aidants) - Sur un nuage*

10h-11h / 14h-15h | **Atelier de stimulation cognitive** - *Relais amical Malakoff*

11h-12h / 15h30-16h30 | **Art-thérapie** - *Ateliers d'HLN*

13h30-14h30 / 14h30-15h30 | **Méditation** - *Magali Buonocore en partenariat avec l'AACS*

13h30-14h / 14h-14h30 / 14h30-15h | **YOGA** - *Florence Besnier en partenariat avec l'AACS*

14h-16h | **Peindre un autre monde** *(de 6 à 12 ans)* - AACS

16h-17h | **Méditation - Expression créative** - *Claudie et Emilie Sadkovski
en partenariat avec l'AACS*

Accompagnement véhiculé du domicile au forum (aller-retour) pour les habitants de Martigues,
Saint Mitre les Remparts et Port de Bouc. Sur réservation - *Croix-rouge*

Halte-répit pour les aidés (temps de garde avec activités proposées aux personnes âgées afin de
permettre aux aidants de profiter des ateliers et du forum) - *Association le Maillon*

Renseignements et inscriptions au 04 42 41 18 47

Pass sanitaire obligatoire

