

Aidants familiaux, vous avez besoin d'un moment de répit ?

La Pause aidants

Prochains RDV

Boîte à outils à l'espace seniors

24 mars - 13h30/15h
21 avril - 13h30/15h
19 mai - 13h30/15h
16 juin - 13h30/15h
21 juillet - 13h30/15h
08 septembre - 13h30/15h
20 octobre - 13h30/15h
17 novembre - 13h30/15h
15 décembre - 13h30/15h

Groupe de paroles à l'espace seniors

10 mars - 14h/16h
07 avril - 14h/16h
05 mai - 14h/16h
02 juin - 14h/16h
07 juillet - 14h/16h
18 août - 14h/16h
06 octobre - 14h/16h
03 novembre - 14h/16h
01 décembre - 14h/16h

Massages - à l'espace seniors

28 avril - 14h/16h (Atelier techniques de massage)
10 novembre - 14h/16h (Individuels - 6 pers. max)

Renseignements

Espace Seniors

10 pl. Albert-Schweitzer - 38300 Bourgoin-Jallieu
04 74 93 55 55 - espaceseniors@bourgoinjallieu.fr

Pour beaucoup d'aidants familiaux, s'occuper d'un proche malade ou en perte d'autonomie n'est pas de tout repos. «La Pause Aidant» est un dispositif gratuit d'accompagnement, de soutien psychologique et d'écoute à disposition des aidants.

Apéro des aidants à Juste ici «Ma Bulle»

14 avril - 18h30/20h
26 mai - 18h30/20h
28 juillet - 18h30/20h
22 septembre - 18h30/20h
24 novembre - 18h30/20h

Atelier relaxation/ lâcher prise à l'espace seniors

03 mars - 10h/11h30
23 juin - 10h/11h30
15 septembre - 10h/11h30
08 décembre - 10h/11h30

Soutien administratif à l'espace seniors

31 mars - 14h/15h30
13 octobre - 14h/15h30



Ville de
Bourgoin-Jallieu
f t y o bourgoinjallieu.fr

