

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco



## Bien avec moi, mieux avec toi

Vous aidez régulièrement un proche âgé,  
malade ou en situation de handicap ?

Venez découvrir, les dispositifs et les solutions  
d'accompagnement et de répit à proximité de chez vous.  
Prenons le temps du partage et de l'échange !

**JEUDI 6 OCTOBRE**

**Salle Auguste Rodin, Rue Gustave Eiffel**

**AZAY LE RIDEAU**



Voir programme détaillé au dos

### PROGRAMME « Bien avec moi, mieux avec toi » Le 6 octobre 2022 à AZAY LE RIDEAU

#### MATIN

9h30

**ACCUEIL**

9h40

**ATELIERS**

à

Charlène Donatien : **Yoga**

10h40

Sarah Bardeau : **Danse adaptée**

Micheline Bourgeais : **Bien être par le chant**

Siel Bleu : **Exercices physiques pour bien démarrer la journée**

10h45

**CONFERENCE**

à

« **Proches aidants ; définitions et horizons** ».

11h30

Animée par Mmes Mélanie LEU, psychologue et Anna LINDE, Conseillère technique du soutien des proches aidants à Familles Rurales 37.

11h30

**FORUM**

à

Agirc-Arrco, Asept CVL, Familles Rurales du ridellois,

12h00

Parent'Ailes, plateforme de répit Bulle d'R, Siel Bleu, socio-esthétique, et animatrices des ateliers chant, danse et yoga

#### APRES-MIDI

14h30

**ACCUEIL**

14h40

**ATELIERS**

à

Nicole Vérin : **socio-esthétique**

15h45

Sarah Bardeau : **Danse adaptée**

Micheline Bourgeais : **Bien être par le chant**

Siel Bleu : **Exercices physiques pour bien démarrer la journée**

16h00

**CONFERENCE**

à

« **Proches aidants ; définitions et horizons** ».

16h45

Animée par Mmes Mélanie LEU, psychologue et Anna LINDE, conseillère technique du soutien des proches aidants à Familles Rurales 37.

16h45

**FORUM**

à

Agirc-Arrco, Asept CVL, Familles Rurales du ridellois,

17h00

Parent'Ailes, plateforme de répit Bulle d'R, Siel Bleu, animatrice des ateliers chant, danse et socio-esthétique