



LA RECRE DES AIDANTS

le programme

Vendredi 10 septembre
10h/12h

LE CAFE – « S'autoriser à prendre du temps pour soi »
animé par Sixtine LEFEBVRE, neuropsychologue

Vendredi 8 octobre
14h30/16h

L'ACTIVITE – La relaxation sonore
animée par Julie LIABEUF

Mardi 23 novembre
10h/12h

LE CAFE – « Quand la fatigue s'installe... »
animé par Sixtine LEFEBVRE, neuropsychologue

Jeudi 9 décembre
15h/16h30

L'ACTIVITE – Yoga du rire
animée par Maria Ilena GOMES

Le café et les activités ont lieu à Douvres La Délivrande
Cour d'Yvrande - rue du Général Leclerc

Renseignements et inscription auprès du CLIC de Caen Ouest
02.31.37.64.64 ou cliccaenouest@calvados.fr