

Vous êtes proche-aidant d'une personne senior. Venez ensemble partager une activité physique adaptée à vos capacités.



# BOUGER

POUR PRENDRE SOIN DE VOUS



[www.paysvoironnais.com](http://www.paysvoironnais.com)

## LANCEMENT D'UN NOUVEAU PROJET : DES ATELIERS

D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À DESTINATION DU DUO  
AIDANTS / AIDÉS ET DE PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES

### POUR QUI ?

À destination des aidants familiaux, des personnes âgées aidées et des personnes âgées isolées.

### QUAND ET OÙ ?

→ **Tous les mardis**  
**de 10 h 30 à 11 h 30**  
à **Innovadom,**  
*Campus La Brunerie,*  
*180 bd de Charavines*  
à *Voiron*

**Séance: 1€/participant**

**Nous recherchons  
des personnes  
intéressées  
par cette initiative**

**POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS**


### AU PROGRAMME

→ Ateliers proposés pour les aidants familiaux et les personnes aidées ou isolées, encadrés par des professionnels qualifiés en activité physique adaptée.

→ Convivialité, partage et rencontre.

→ Visite de l'appartement pédagogique d'Innovadom.

**contactez Prescri'Bouge**

 **06 46 00 65 29**