

Vous accompagnez un
proche malade, en
situation de handicap ou
dépendant du fait de
l'âge



ATELIERS ENTRE AIDANTS

SORTIR, SE RENCONTRER
SE RESSOURCER, SE DETENDRE...

ACTIVITÉ SUR INSCRIPTION
ENTRÉE GRATUITE
DURÉE : 1 H30 à 2 H

Tel : 04-74-87-93-30 Mail : tir.autonomie@isere.fr

isère
LE DÉPARTEMENT



Pensez à vous
Inscrire !

04.74.87.93.30

tir.autonomie@isere.fr

ATELIER À LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE

- Laissez-vous guider et partir à la découverte des richesses de la nature (immersion en pleine nature, observations naturalistes...)
- Prévoir matériel (chaussures de marche type baskets...)

MERCREDI 16 SEPTEMBRE A 13h45

RDV A PONT ÉVÊQUE (115 Chemin des
Tanneries, ZA des Tanneries)

ATELIER DECOUVERTE LA CARTERIE

- Réalisation d'un carte-enveloppe utilisable pour toute sorte d'occasion
- Apporter une paire de ciseaux, un crayon à papier bien taillé, une gomme et une règle de 30 cm pour cet instant créatif.

LUNDI 17 NOVEMBRE A 13h45

RDV A AGNIN (Salle de la Cure)

2 ATELIERS DÉCOUVERTE SOPHROLOGIE

- Pour mieux connaître ses limites corporelles, relâcher les tensions, retrouver du dynamisme, augmenter ses capacités de récupération...

JEUDI 8 OCTOBRE de 15h à 16h30
RDV A VIENNE (Bât Ellipse Espace St germain)

JEUDI 15 OCTOBRE de 15h à 16H30
RDV A St Clair du Rhône (Salle de la Chapelle)

ATELIER DECOUVERTE YOGA DU RIRE

- Pour connaître combien les bienfaits du Yoga et du Rire agissent sur la santé, l'énergie, les prises de recul.

MARDI 1^{er} DECEMBRE de 15h à 16h30

RDV A St Clair du Rhône (Salle de la
Chapelle)