



PARAF

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT
AUX AIDANTS FAMILIAUX

Un instant pour soi

*Vous êtes l'aidant d'un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive
(Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques,...) ou en perte d'autonomie ?*

Vous souhaitez vous offrir un moment de bien être ?

Vous souhaitez prendre soin de vous ?



Un instant pour soi

Nous vous donnons
rendez-vous,
un vendredi par mois,
de 14 h à 16 h
à Reims



PROGRAMME 2023 / 2024

- | | | |
|----------------------------|---|--------------------------|
| Vendredi 29 Septembre 2023 |  | Méditation |
| Vendredi 20 Octobre 2023 |  | Aromathérapie |
| Vendredi 24 Novembre 2023 |  | Sonothérapie |
| Vendredi 22 Décembre 2023 |  | Do in |
| Vendredi 26 Janvier 2024 |  | Théâtre |
| Vendredi 23 Février 2024 |  | Atelier écriture |
| Vendredi 29 Mars 2024 |  | Réflexologie |
| Vendredi 19 Avril 2024 |  | Art Thérapie |
| Vendredi 31 Mai 2024 |  | Sortie culturelle |
| Vendredi 28 Juin 2024 |  | Sophrologie |

PHI DU CHU DE REIMS - 201313 RV - 06/2023

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT AUX AIDANTS FAMILIAUX DU CHU DE REIMS

Vous êtes intéressé(e) par l'une de nos activités ?

Nous vous invitons à vous inscrire :

 **03 26 78 35 12** (du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30)

 **paraf@chu-reims.fr**

