

Les  
**INSATIABLES**

GroupeSOS

# Ateliers de Prévention à destination des Aidants



**GRATUIT**

## AU MENU



### Conférence

**Vendredi 15 mars - 14h à 17h**

Thématique : "Bien manger pour mieux aider"

### Atelier cuisine

**Mardi 23 avril - 14h à 17h**

Bien s'organiser en cuisine : Organiser ses courses, optimiser son frigo, batch-cooking

### Atelier cuisine

**Vendredi 31 mai - 14h à 17h**

Dénutrition, enrichissement et environnement du repas

### Atelier Activité Physique Adaptée

**Vendredi 28 juin - 14h à 17h**

Exercices faciles et rapides à reproduire chez soi



### VILLA SAINT CYR

25 Boulevard Carnot  
92340 Bourg-la-Reine

Des activités manuelles et sensorielles seront proposées aux **proches aidés** qui accompagneront leur aidant. Ces activités seront encadrées par un animateur et un soignant

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

### AU CCAS DE BOURG-LA-REINE :

→ 1 Boulevard Carnot,  
92340 Bourg-la-Reine

→ 01.79.71.41.20

[www.lesinsatiables.org](http://www.lesinsatiables.org)   

Action soutenue par l'Assurance Maladie  
des Hauts-De-Seine (CPAM 92)



**hauts-de-seine**  
LE DÉPARTEMENT



**Fondation Odilon Lannelongue**  
Reconnue d'utilité publique  
92170 - VANVES



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

**mon  
ESPACE  
SANTÉ**

**Bourg-la-Reine**  
Vivre et Entreprendre

**ARPAVIE**  
GROUPE ASSOCIATIF  
Vous accompagner,  
aujourd'hui et demain

**maison  
Molière**

**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre

**ASAD Bourg-la-Reine**