



Plateforme de répit

Possibilité d'accueillir votre proche

❖ Atelier mémoire
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges

❖ Sophrologie
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm

❖ Point Rencontre
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

◆ **Jeudi 7, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**
Atelier Mémoire à Passerelle
5 place champagne, 36000 Châteauroux

◆ **Mercredi 13, 15h00-16h00**
Sophrologie
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Jeudi 21, 14h30-16h00**
Point Rencontre
« Alimentation au quotidien »
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Mardi 26, 10h00-12h00**
Atelier mémoire à Brenne Box
1 place Jean Moulin, 36290 Mézière en Brenne

Renseignement et inscription :

07.87.05.24.07

06.74.26.11.36

plateformederepit@cdgi36.fr

1 chemin du Lavoir,
36000 Châteauroux



Programme des activités **DECEMBRE 2024**

Plateforme de répit

Possibilité d'accueillir votre proche

❖ Les p'tites sorties
Venez partager avec nous un moment convivial avec votre proche.

❖ Atelier mémoire
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges

❖ Sophrologie
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm

❖ Point Rencontre
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

Renseignements et inscription :

07.87.05.24.07

06.74.26.11.36

plateformederepit@cdgi36.fr

1 chemin du Lavoir,
36000 Châteauroux

◆ **Mardi 3, 14h30**

Goûter de fin d'année

Sur inscription

*La clairière CDGI rue de Gireugne
36250 Saint Maur*

◆ **Jeudi 5, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**

Atelier mémoire à Passerelle

5 place champagne, 36000 Châteauroux

◆ **Mercredi 11, 15h00-16h00**

Sophrologie

Dans les locaux de la plateforme

◆ **Mardi 17, 12h**

P'tite sortie restaurant

Sur inscription

*La Guinquette de Belle-Isle
Rue du Rochas, Parc de Belle-isle
36000 Châteauroux*

◆ **Jeudi 19, 14h30-16h00**

Point Rencontre

«Point sur l'année 2024»

Dans les locaux de la plateforme