

- ❖ Vous êtes âgé d'au moins 60 ans
- ❖ Vous résidez sur l'une des communes du Territoire d'Action Départemental NOA
- ❖ Vous vous occupez de votre conjoint ou d'un membre de votre famille atteint de troubles cognitifs et/ou d'une dépendance physique.
- ❖ Vous vous sentez épuisé moralement et physiquement et ressentez le besoin de prendre un peu de temps pour vous.

**Le Service NOA, vous propose de participer à un atelier « Bien être et relaxation » composé de 20 séances de 2 heures, à raison d'une fois par semaine, animées par une Infirmière Relaxologue.**

Cet atelier de 12 participants maximum constitue à la fois :

- Un espace de répit et de détente centré sur le bien-être ;
- Un moment pour soi ;
- Un lieu d'échanges et de convivialité avec les autres participants du groupe.



Les séances comprendront notamment :

- Des exercices d'étirement et de respiration
- De la relaxation guidée sur de la musique douce
- De l'aromathérapie
- Une pause hydratation en milieu de séance



### Calendrier des séances de relaxation

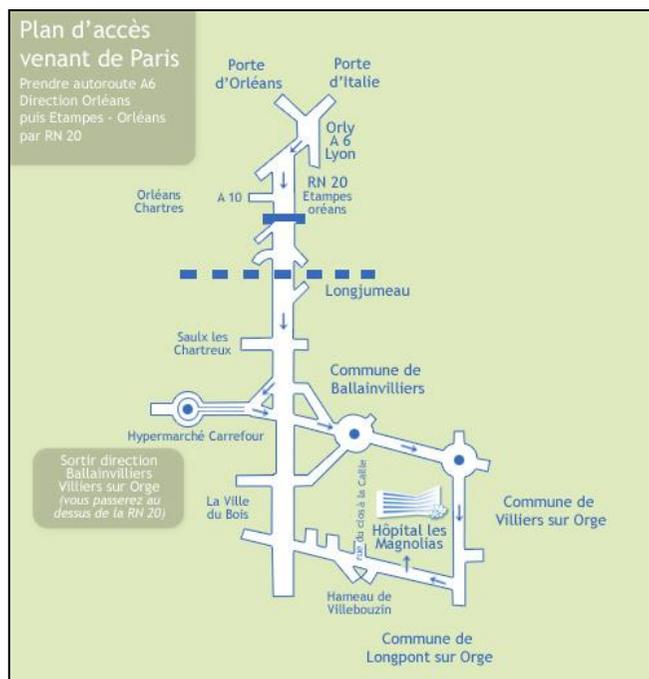
Séances	Dates	Horaires
1 <sup>ère</sup> séance	Lundi 14 Juin 2021	14h-16h
2 <sup>ème</sup> séance	Lundi 21 Juin 2021	
3 <sup>ème</sup> séance	Lundi 28 Juin 2021	
4 <sup>ème</sup> séance	Lundi 6 Septembre 2021	
5 <sup>ème</sup> séance	Lundi 27 Septembre 2021	
6 <sup>ème</sup> séance	Lundi 4 Octobre 2021	
7 <sup>ème</sup> séance	Lundi 11 Octobre 2021	
8 <sup>ème</sup> séance	Lundi 15 Novembre 2021	
9 <sup>ème</sup> séance	Lundi 22 Novembre 2021	
10 <sup>ème</sup> séance	Lundi 29 Novembre 2021	
11 <sup>ème</sup> séance	Lundi 13 Décembre 2021	
12 <sup>ème</sup> séance	Lundi 20 Décembre 2021	
13 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 10 Janvier 2022</b>	
14 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 24 Janvier 2022</b>	
15 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 31 Janvier 2022</b>	
16 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 7 Février 2022</b>	
17 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 7 Mars 2022</b>	
18 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 21 Mars 2022</b>	
19 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 4 Avril 2022</b>	
20 <sup>ème</sup> séance	<b>Lundi 9 Mai 2022</b>	

Les séances auront lieu à :

L'Hôpital Privé Gériatrique des Magnolias

Salle Charleston (Au 5<sup>ème</sup> étage)

77 Rue du Perray - 91160 Ballainvilliers



Service NOA

77 Rue du Perray – 91160 Ballainvilliers

Tel : 01 69 80 59.72 - Mail : [noa@hpgm.fr](mailto:noa@hpgm.fr)

# Atelier "Bien-être et Relaxation"

## Pour les aidants familiaux



« Pour prendre soin de lui, il faut aussi que je prenne soin de moi »

Hôpital  
Les Magnolias  
univisANTÉ

Essonne  
LE DÉPARTEMENT

«Avec le concours financier de la Conférence des Financeurs piloté par le Département de l'Essonne»

NOA  
Nord Ouest Autonomie