

- ❖ 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

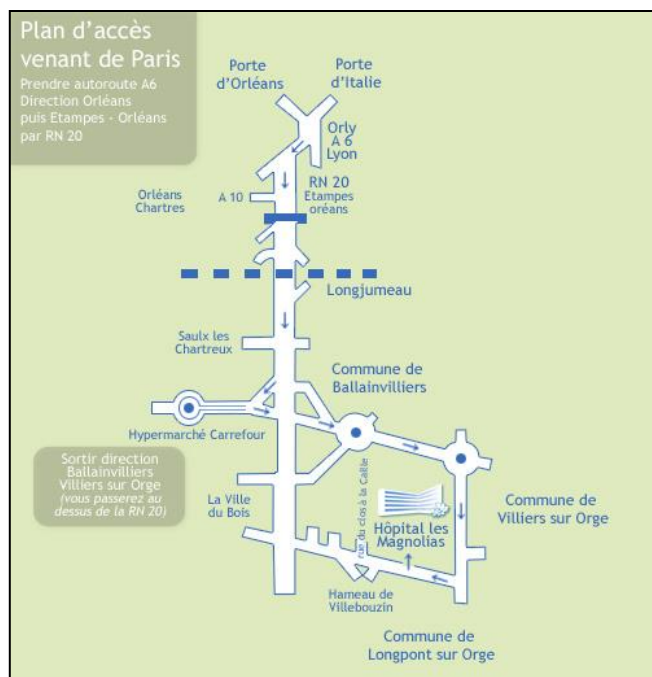
Séances	Dates	Horaires
1 ^{ère} séance	Lundi 14 Juin 2021	14h-16h
2 ^{ème} séance	Lundi 21 Juin 2021	
3 ^{ème} séance	Lundi 28 Juin 2021	
4 ^{ème} séance	Lundi 6 Septembre 2021	
5 ^{ème} séance	Lundi 27 Septembre 2021	
6 ^{ème} séance	Lundi 4 Octobre 2021	
7 ^{ème} séance	Lundi 11 Octobre 2021	
8 ^{ème}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

Les séances auront lieu à :

L'Hôpital Privé Gériatrique des Magnolias

Salle Charleston (Au 5^{ème} 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

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