



La Matinale des Aidants

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie mais un état de bien être complet s'appuyant sur trois dimensions, physique psychologique et sociale.

Comment ne pas se sentir accaparé par son activité d'aidant et garder une vie sociale équilibrée ?

Pour éviter l'épuisement, l'essentiel est de ne pas rester isolé. Pour ce faire l'association vous accueillera le temps d'une pause autour d'une collation chaque mois, le jour du marché dans un lieu public connu de tous, ouvert sur la vie de la cité.

Des moments de rencontres, d'échanges informels pour partager ou tout simplement communiquer.

Ces matinales sont des lieux, des temps et d'espaces d'information, ouverts à tous, quels que soient l'âge !

Vous souhaitez vous créer un espace où vous pourrez échanger dans un cadre convivial sur le quotidien, venez nous rejoindre et découvrir « La Matinale » selon le calendrier établi au verso.



Renseignements 05 55 28 44 88

Ne pas jeter sur la voie publique



INSTANCE DE COORDINATION DE L'AUTONOMIE DES XAINTRIES

INSTANCE DE COORDINATION DE L'AUTONOMIE DU CANTON DE SAINTE FORTUNADE Secteur de LA ROCHE CANILLAC



Midi Corrèzien
Communauté de communes
CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

CALENDRIER

janvier

Argentat	jeudi	4	Black Lion	9h à 11h
		11	Black Lion	9h à 11h
		18	Black Lion	9h à 11h
		25	Black Lion	9h à 11h

février

Argentat	jeudi	1er	Black Lion	9h à 11h
		8	Black Lion	9h à 11h
		15	Black Lion	9h à 11h

mars

Argentat	jeudi	15	Black Lion	9h à 11h
Beaulieu	vendredi	16	Grand Café de l'Univers	9h à 11h
Marcillac	mardi	13	Chez François	9h à 11h
Saint Privat	vendredi	2	Café des Sports	9h à 11h
Meyssac	mardi	27	Ô P'tit BistrÔ de Meyssac	9h à 11h

avril

Argentat	jeudi	5	Black Lion	9h à 11h
Beaulieu	vendredi	20	Grand Café de l'Univers	9h à 11h
Marcillac	mardi	10	Chez François	9h à 11h
Saint Privat	vendredi	6	Café des Sports	9h à 11h
Meyssac	mardi	24	Ô P'tit BistrÔ de Meyssac	9h à 11h

mai

Argentat	jeudi	3	Black Lion	9h à 11h
Beaulieu	vendredi	18	Grand Café de l'Univers	9h à 11h
Marcillac	mardi	8	Chez François	9h à 11h
Saint Privat	vendredi	4	Café des Sports	9h à 11h
Meyssac	mardi	22	Ô P'tit BistrÔ de Meyssac	9h à 11h

juin

Argentat	jeudi	7	Black Lion	9h à 11h
Beaulieu	vendredi	15	Grand Café de l'Univers	9h à 11h
Marcillac	mardi	12	Chez François	9h à 11h
Saint Privat	vendredi	1er	Café des Sports	9h à 11h
Meyssac	mardi	26	Ô P'tit BistrÔ de Meyssac	9h à 11h