

# SÉANCES DE SOPHROLOGIE

POUR LES PROCHES AIDANTS

**La Chapelle-Saint-Luc**



**PROCHES-AIDANTS**

Vous accompagnez au quotidien un proche malade, dépendant, ou en perte d'autonomie?

**GRATUIT**

*DATES &  
INSCRIPTION AU  
DOS*

Nous vous proposons **gratuitement** un programme de 9 séances de sophrologie pour prendre soin de vous.

Renseignements :



03.25.28.63.68

07.89.24.83.26

**cnsa**  
Système d'information

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

**Aube**  
en Champagne  
LE DÉPARTEMENT

**DMR**  
pour tous, toute la vie, partout

# DATES DU PROGRAMME

POUR LES PROCHES AIDANTS

## La Chapelle-Saint-Luc



### POUR VOUS INSCRIRE

Contactez la Maison des Services  
ADMR de Troyes



03.25.28.63.68

07.89.24.83.26

## Modalités pour participer :

- ⇒ Être accompagnant d'un proche en situation de dépendance/handicap/perte d'autonomie/maladie ...
- ⇒ La personne aidée peut être : le conjoint ; les enfants ; les parents ; un membre de la famille ; un ami ; un voisin ...
- ⇒ Aucun justificatif requis au moment de l'inscription ni de document concernant la reconnaissance en tant que proche aidant
- ⇒ Habiter la commune de La-Chapelle-Saint-Luc ou les communes alentours

Programme **Gratuit** financé

par :



**Animé par une sophrologue formée à  
l'accompagnement des proches aidants**