

# Break Aidant

## Le lancement




*Le camion itinérant qui va à la rencontre des aidants pour les informer, les écouter et les orienter*



 **Jambville - Salle des fêtes**  
**Lundi 18 mai**  
11h - 17h

*Le Break Aidant vient à vous*

### *Au programme*

-  **11h - Cérémonie inaugurale**
-  **12h - Apéritif déjeunatoire convivial**
-  **13h30 - Ateliers : bien-être, infos, sport...**

**JE MINSCRIS** 



# Les ateliers

## Bougez avec nous

### Bouge dans tes droits

Informez-vous sur les aides financières et les droits des aidants.

### Bouge ton bien-être

Reconnectez-vous à vous-même avec un auto-massage des mains et une séance de relaxation.

### Bouge ta créativité

Exprimez-vous autrement à travers une fresque collective. Participez aussi à des jeux de rôle.

### Bouge dans ton assiette

Petite pause gourmande, fabriquez votre smoothie.

### Bouge ton corps

Participez à une activité physique adaptée. Découvrez la Boccia, une "pétanque adaptée", ludique et inclusive, accessible à tous.

### Bouge ta communication

Découvrez une galerie d'outils de la communication alternative et améliorée.

### Bougeons ensemble

Profitez de jeux et activités adaptées à partager en toute convivialité.

...et bien d'autres surprises...