



# PARCOURS AIDANT

**5 ateliers** d'une heure pour découvrir :

- Qu'est ce qu'être aidant ?
- Les bons gestes au quotidien
- Aidants, préservez votre dos !
- Aidants et nutrition
- Voyages aidants-aidés

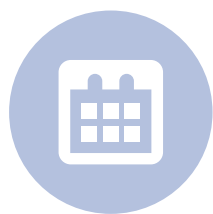
01 mars à 14h00

08 mars à 14h00

15 mars à 14h00

22 mars à 14h00

05 avril à 14h00



**Plateforme des aidants**

Bat F - RDC

6 avenue de l'Île de France

95300 Pontoise



**INSCRIPTION :**

**PLATEFORME DES AIDANTS**

**01 30 75 49 96**

plateforme.repit@ght-novo.fr

*Ouvert aux aidants*

*Gratuit*



*Adaptia*