



Action sociale Agirc-Arrco  
Comité régional de coordination  
Champagne-Ardenne  
Lorraine



# THÉÂTRE FORUM

MAR. 05  
SEPT. 2017  
13H30 > 18H

—

SALLE DE  
L'ARSENAL  
À TOUL  
Entrée libre

ET SI AIDER  
UN PROCHE,  
C'ÉTAIT AUSSI  
PRENDRE  
SOIN DE SOI ?

—Théâtre :  
"Dans tes bras"  
Par la compagnie  
"Soleil sous la pluie"

—Échanges  
& témoignage  
d'un Aidant

—Stands  
d'informations  
& Ateliers  
Prévention Santé



# ET SI AIDER UN PROCHE, C'ÉTAIT AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI ?

## —Programme—

—13h30—

Accueil

—14h—

Pièce de théâtre  
“Dans tes Bras”

par la compagnie “Soleil sous la Pluie”

—15h—

Echanges et témoignage  
d'un Aidant

—15h30—

### Stands d'informations

Animés par de nombreux professionnels

- Dispositifs d'écoute, de conseils, d'aide et d'accompagnement
- Solutions de répit
- Bien vivre à son domicile et dans sa commune
- Aménagement à domicile
- Mesures de protection de la famille

### Ateliers et démonstrations

- Gestes qui sauvent
- Nutrition et activités physiques
- Prévention des chutes
- Gestes et postures
- Dépistage du diabète
- Stimulateur auditif
- Combinaison du vieillissement
- Parcours de marche

### Renseignements :

**Christelle COLLOT - 03 83 48 87 39** ou **Séverine WARIS - 03 83 95 39 48**

Possibilité d'accueillir sur place votre proche en perte d'autonomie  
ou en situation de handicap

(Accès en bus : Ligne 1 Saint Michel - Valcourt / Arrêt Arsenal)

Navette sur demande à Movia Bis : 03 83 64 48 48

Mobilité solidaire : 03 83 52 06 49 à Colombey-lès-Belles