

GRATUIT

“Dis, tu m’aides ?”

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE
JOURNÉE POUR LES AIDANTS
ET POUR LES CURIEUX

MONT-DE-MARSAN

L'Auberge Landaise
328, rue de l'Auberge Landaise

Mardi 3
Novembre 2026

9h00 - 16h30

Création et impression Maillex 33230 Coutras - Papier issu de forêt gérée durablement



"Dis, tu m'aides ?"

JOURNÉE POUR LES AIDANTS ET POUR LES CURIEUX

Cette journée conviviale vous propose
de multiples activités :

♥ 9h30-12h00
Tables rondes

♥ 13h30-16h30
Stands thématiques d'information

ATELIERS sur inscription

13h30

Vous aidez un proche ! Et si le CESU changeait votre quotidien ?

14h

Équilibre de vie et risque routier : prendre soin de soi pour mieux se déplacer

14h et 15h

Réalité virtuelle pour voyager et vous détendre

14h15

Musicothérapie

14h30

L'art de rester actif : expérience immersive pour la prévention des chutes

15h

Nos limites humaines : mieux les connaître pour préserver sa mobilité

15h30 et 16h

Relaxation et bien-être



Inscription
EN LIGNE



9h00

Accueil café



**Repas partagé
de 12h à 13h30**

OFFERT

Sur réservation uniquement*

**INSCRIPTION &
RENSEIGNEMENTS
AU CIAS DU MARSAN
05 58 03 15 03**

*inscription au repas jusqu'au
20/10/2026 (places limitées)

Nous vous attendons nombreux !