

# PARCOURS SANTÉ DES AIDANTS

Vous aidez un parent

(père, mère, frère, sœur ...)

dans les gestes de la vie quotidienne,

**LE CIAS DES LANDES D'ARMAGNAC**

propose de vous soutenir dans cette démarche bienveillante en vous accompagnant tout au long d'un parcours de santé.

2<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

Le premier parcours  
santé des aidants  
a eu beaucoup de succès.  
Merci à tous  
les participants !

Parcours de santé  
pris en charge à

100%

Ouvert à tous  
sur inscription

05 58 45 58 85

Besoin d'un relais le temps  
de votre absence ?  
Contactez le CIAS des  
Landes d'Armagnac

Conception / impression Service Communication de la CCLA  
Ne pas jeter sur la voie publique

## > SE TONIFIER EN DOUCEUR

Durée : 3h00

Animé par un coach sportif  
spécialisé, vous serez  
accompagné dans une pratique  
du sport adapté.

Jeudi 15 Septembre 2022 à 14h  
Mardi 4 octobre 2022 à 9h

au CIAS à Labastide d'Armagnac

## > L'INTIMITÉ À PARTIR DE 60 ANS

Durée : 2h00

Atelier «Information santé» animé par  
**Delphine DURFORT** Sage-femme, il  
permet d'aller au-delà des a priori.

Mardi 18 octobre 2022 à 14h

au CIAS à Labastide d'Armagnac

## > BIEN MANGER DE L'ASSIETTE À LA FOURCHETTE

Durée : 3h00

Un chef cuisinier rien que pour vous !  
**Pascal TARGON**  
vous fera découvrir différentes  
recettes du quotidien qui peuvent  
être améliorées nutritivement.

1<sup>er</sup> groupe

Jeudi 03 novembre 2022 à 14h

2<sup>ème</sup> groupe

Jeudi 10 novembre 2022 à 14h

au CIAS à Labastide d'Armagnac

## > STRESSÉ OU STRESSANT

Durée : 2h00

Un peu de réflexion pour cet atelier  
d'échanges qui va porter sur les  
situations de stress,  
d'isolement et d'inquiétude.  
Animé par **Philippe ROUSSEAU**

Mardi 06 décembre 2022 à 14h

au CIAS à Labastide d'Armagnac

## > L'ATELIER DU RIRE

Durée : 2h30

Envie de rire ?  
Venez découvrir l'atelier de **Florence**  
pour un travail individuel et collectif sur  
votre physique, votre mental  
et les relations sociales.

Mercredi 18 janvier 2023 à 14h

au CIAS à Labastide d'Armagnac