

# Ateliers pour les aidants, à partir du 1er mars.



**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 Portoise

**INSCRIPTION :**  
**PLATEFORME DES AIDANTS**  
**01 30 75 49 96**  
plateforme.repit@ght-novo.fr

Ouvert aux aidants  
Gratuit

La Plateforme des aidants invite les aidants de proches présentant des troubles neurocognitifs à participer à 5 ateliers, proposés gratuitement par l'organisme MOVADOM, impliqué dans l'information à destination des aidants.

***Ces ateliers, dispensés par des professionnels, sont destinés à donner une orientation et un accompagnement sur des thèmes bien précis :***

- qu'est-ce qu'un aidant ? Quizz et vidéos - Introduction des ateliers suivants
- les bons gestes au quotidien : conseils pour les bonnes postures, informations sur les petites aides techniques
- aidants, préservez votre dos : comprendre les mécanismes et gérer l'effort
- aidants et nutrition : pour vous et votre proche
- voyages aidants-aidés : les lieux, les transports et les financements

**Chaque atelier dure 1h00 à compter du vendredi 01/03/2024 à 14h00, vous trouverez le calendrier des dates dans le fichier ci-contre.**



**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 Portoise

**INSCRIPTION :**  
**PLATEFORME DES AIDANTS**  
**01 30 75 49 96**  
plateforme.repit@ght-novo.fr

Infos pratiques

L'accès aux ateliers se fera sur inscription par :

- retour de mail: [plateforme.repit@ght-novo.frou](mailto:plateforme.repit@ght-novo.frou)
- téléphone au : 01 30 75 49 96.

Documents

[Programme des ateliers lors du 1er trimestre 2024](#)

