

À venir... N'hésitez pas à transmettre dès maintenant vos disponibilités

♥ **Petit-déjeuner des Aidants - 9h30 / 12h00**

Samedi 8 Avril 2023

♥ **Atelier de sophrologie - 10h00 / 12h00**

Les Mardis 4 et 18 Avril 2023

♥ **Séjour Aidants/Aidés**

Du 30 Mai au 02 Juin 2023



Le Répit Grassois

54 chemin des poissonniers
06130 Grasse

Tél. : 04 93 40 82 84



Le Répit Grassois

Programme Aidants

Mars 2023

Le Répit Grassois
Plateforme de Répit

Domus 
En toute confiance



Un accompagnement individuel est proposé aux aidants, avec Pauline PENNETIER, psychologue.

Pour tous les évènements, ou pour programmer un rendez-vous, merci de prendre contact au 06 81 51 47 52 ou psy-repit-grasse@domusvi.com.

Rendez-vous hebdomadaires et mensuels



♥ **Cours de Yoga** - Tous les lundis à 17h30

Dispensés par **Françoise**. Vous y serez accueilli(e)s et accompagné(e)s par Annabel et Véronique.

♥ **Petit-déjeuner des aidants** - Samedi 11 Mars à 9h30

Un samedi par mois de 9h30 à 12h. Temps d'échange avec Pauline. Massages individuels et temps de relaxation en groupe avec **Marie-Laure**. Participation de 10 euros pour les massages.



♥ **Sophrologie** - Les mardis 7 et 21 Mars de 10h00 à 12h00

Ateliers de sophrologie avec Emmanuelle - La Bastide des Vignes

Participation de **10 euros** par séance.



Activités du mois de Mars

♥ **Vendredi 3 Mars - 10h30**

Visite et dégustation du moulin - Opio



Venez apprendre à reconnaître les différentes saveurs et subtilités des huiles lors d'une visite guidée du moulin traditionnel ainsi que du moulin moderne.

Possibilité de profiter d'un transport en minibus au départ du Répît Grassois à 10h10.

♥ **Mardi 14 Mars - à définir dès la sortie du film**

Séance cinéma « Les petites victoires » - Mouans-Sartoux

Venez visionner cette comédie de Mélanie Auffret, mettant à l'honneur une femme qui se voit obliger de sauver son école et son village.

Participation à hauteur de la place de cinéma

Possibilité de profiter d'un transport en minibus au départ du Répît Grassois.



♥ **Samedi 25 Mars - 10h00 / 12h00**

Atelier création de bijoux - Le Répît Grassois



Venez découvrir les différentes symboliques des fleurs de notre région et le monde de la création de bijoux avec Floriane.

Participation de **10 euros**

♥ **Jeudi 30 Mars - 12h00 / 14h00**

Déjeuner Aidants / aidés au restaurant - Le Jardin de Camille et Quentin

Menu : 32 euros

Possibilité de profiter d'un transport en minibus au départ du Répît Grassois à 11h40 - Retour 14h30

