



Le journal des aidants

L'ÉQUIPE DE LA PLATEFORME



Lynda

Fabrice

Françoise

Tel: 07.70.44.04.52

9, avenue des Planes – Le Boucasson

13800 ISTRES

plateforme.lemailon@orange.fr

Les doubles ateliers à ISTRES auront lieu les 5,12,19 et 26 Mars de 14H00 à 15H30

Salle Du Clos du Pébro 13800 ISTRES

Pour toute participation aux actions proposées par la plateforme l'inscription est obligatoire en raison du nombre de places limitées

03/03	Groupe de parole ISTRES	14h00 à 15h30	Maison régionale de la santé 13800 ISTRES
04/03	Conférence des aidants MARTIGUES	9h30 à 11h30	Maison de LAVERA 13117 MARTIGUES
10/03	Rencontre des Aidants Familiaux MARTIGUES	14h00 à 17h00	Relais amical du Golfe de Fos 1, bd Allende 13500 MARTIGUES
11/03	Théâtre « STEACK DE BISON » ISTRES	14h00 à 16h00	Foyer RESTAURANT La Régalido 13800 ISTRES
11/03	Sophrologie ISTRES	17h00 à 18h00	Accueil de jour Le Maillon 13800 ISTRES
13/03	Sophrologie MARIIGNANE	15h00 à 16h00	Association APEAHM Envol & Garrigue 13700 Marignane
17/03	Rendez-Vous des Aidants CARRY LE ROUET	14h00 à 16h00	Espace Roger Grange 13620 CARRY LE ROUET
19/03	Conférence des aidants VITROLLES	16h00 à 18h00	Médiathèque La Passerelle 13127 VITROLLES
20/03	Sophrologie MARIIGNANE	15h00 à 16h00	Association APEAHM Envol & Garrigue 13700 Marignane
24/03	Goûter « Glaces » FOS SUR MER	14h30 à 16h00	Glacier Le Pili pili, 340 Avenue du Sablé d'Or 13270 FOS SUR
27/03	Sophrologie MARIIGNANE	15h00 à 16h00	Association APEAHM Envol & Garrigue 13700 Marignane

Les temps de Loisirs

Théâtre à la Régalido ISTRES

Le Foyer La REGALIDO et la compagnie **MNEMOSYNE** vous propose une pièce de théâtre intitulée « **STEACK DE BISON** » le **mercredi 11 mars de 14h00 à 15h00** dans ses locaux, « une comédie pour laver son linge sale en famille ou entre amis ». **Inscription obligatoire avant le vendredi 6 mars.**



Après midi Gourmand FOS SUR MER



Venez partager un moment de convivialité autour d'une glace le **mardi 24 mars de 14h30 à 16h00** au glacier **Le Pili-Pili à FOS SUR MER**. Tarif: 5 euros. **Réservation obligatoire.** Rendez-vous sur place ou nous contacter pour prévoir le transport. **Réponse souhaitée avant le 20 mars.**

INFORMATIONS

Atelier « Marche Solidaire » ISTRES

Activité « Marche Solidaire » les **mardis de 9h00 à 11h00** en partenariat avec le service « Solidarité sportive » de la commune d'ISTRES. Inscriptions et renseignements auprès de la plateforme.



Conférences des aidants MARTIGUES et VITROLLES

L'association « les Ateliers d'LN » organise deux conférences sur les dispositifs de formation et d'accompagnement destinés aux aidants

le **jeudi 4 mars de 9h30 à 11h30**
à la Maison de Lavéra de
MARTIGUES. Renseignements et
réservations : 04.42.81.11.11 /
04.42.80.36.44 / 04.42.42.06.26

le **jeudi 19 mars de 16h00 à 18h00**
à la médiathèque La
Passerelle de **VITROLLES**.
Renseignements et réservations
: 06.79.57.14.27

Soutien des aidants...

Groupe de Parole à ISTRES



Le groupe de parole aura lieu le **mardi 3 mars de 14H00 à 15H30** à la **Maison Régionale de santé**. Pensez à vous inscrire.



Sophrologie à ISTRES

La séance de sophrologie aura lieu le **mercredi 11 Mars de 17H00 à 18H00** à l'accueil de jour le **Maillon à ISTRES**. Pensez à vous inscrire.



Envol & Garrigue

Sophrologie à MARIGNANE

Les séances de sophrologie auront lieu les **vendredi 13, 20 et 27 Mars de 15h00 à 16h00** à l'Association Envol et Garrigue. **Inscription obligatoire** par email si possible : sophro-aidance@orange.fr ou au 06.64.08.45.04



Rendez-vous des aidants CARRY LE ROUET

Le Rendez-vous des Aidants se déroulera le **mardi 17 Mars de 14H00 à 16H00** à l'espace Roger Grange à **Carry le Rouet** avec comme thématique, un atelier découverte **Sophrologie**. Pensez à vous inscrire

Rencontre des Aidants Familiaux MARTIGUES



Un véritable réseau au service des autres

Le relais Amical du Golfe de Fos organise une rencontre pour les aidants le **mardi 10 Mars de 14h00 à 17h00** à l'Espace Vénitien 1^{er} étage à **MARTIGUES**. Inscriptions au **04.42.44.11.15** ou ramm13500@orange.fr