



# Plateforme de répit

## Possibilité d'accueillir votre proche

- ❖ Atelier mémoire  
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges
- ❖ Sophrologie  
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm
- ❖ Activité physique adaptée  
Venez bouger à votre rythme en compagnie de Marion Lerendu
- ❖ Point Rencontre  
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

## Renseignement et inscription :

07.87.05.24.07

06.74.26.11.36

plateformederepit@cdgi36.fr

1 chemin du Lavoir,  
36000 Châteauroux

◆ **Jeudi 5, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**  
**Atelier Mémoire à Passerelle**  
*5 place champagne, 36000 CHATEAUROUX*

◆ **Mercredi 11, 15h00 – 16h00**  
**Sophrologie**  
*Dans les locaux de la plateforme*

◆ **Mardi 17, 10h00 – 12h00**  
**Atelier mémoire à Brenne Box**  
*1 place Jean Moulin, 36290 Mézière en Brenne*

◆ **Jeudi 19, 14h30-16h00**  
**Point Rencontre**  
*Dans les locaux de la plateforme*

◆ **Vendredi 20, 15h00-16h00**  
**Activité physique adaptée**  
*Dans les locaux de la plateforme*



## Programme des activités FEVRIER 2023

# Plateforme de répit

### Possibilité d'accueillir votre proche

- ❖ Atelier mémoire  
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges
- ❖ Sophrologie  
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm
- ❖ Activité physique adaptée  
Venez bouger à votre rythme en compagnie de Marion Lerendu
- ❖ Point Rencontre  
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

### Renseignements et inscription :

07.87.05.24.07

06.74.26.11.36

plateformederepit@cdgi36.fr

1 chemin du Lavoir,  
36000 Châteauroux

◆ **Jeudi 2, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**  
**Atelier mémoire à Passerelle**  
5 place champagne, 36000 CHATEAUROUX

◆ **Jeudi 2, 14h30**  
**Après midi crêpes**  
**Sur inscription**  
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Mercredi 8, 15h00-16h00**  
**Sophrologie**  
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Jeudi 9, 14h30 – 16h00**  
**Point Rencontre**  
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Vendredi 17, 15h00-16h00**  
**Activité physique adaptée**  
Dans les locaux de la plateforme

◆ **Mardi 28, 10h00- 12h00**  
**Atelier mémoire à Brenne Box**  
1 place Jean Moulin, 36290 Mézière en Brenne