Comité Départemental Olympique et Sportif du var

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

CDOS VAR

MAISON SPORT SANTÉ 83 TOULON MÉTROPOLE

RESPIRE !

Dispositif gratuit de soutien aux AIDANTS de personnes âgées dépendantes

ACTIVITÉS PHYSIQUES & BIEN-ÊTRE

1 cycle d'activités de 3 mois, 1 heure par semaine
Possibilité de rejoindre le programme à tout moment en 2025

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

1 groupe de parole mensuel animé par un psychologue et des ateliers pratiques avec un ergothérapeute

SÉRÉNITÉ

Possibilité de remplacement de l'aidant durant les séances de son programme
Possibilité de transport : domicile / séance

LE SPORT AU SERVICE DES AIDANTS

TOULON
Base Vie Ste Anne

Contactez-nous !
04 94 46 01 92
acdos@cdos83.fr

Production : communication@cdos83.fr / 04.94.46.01.92 Crédit photo : iStockphoto.com

MAISONS SPORT SANTÉ En Vie d'Activité · TOULON · CCAS Toulon a du cœur · CNMSS L'engagement au service des militaires · AGENCE NATIONALE DU SPORT · Var LE DÉPARTEMENT · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

ATELIERS ET GROUPES DE PAROLE

2025

Atelier | Groupe de parole

10 juil.	« L'importance de prendre soin de soi »
1er août	« Prévention des troubles musculosquelettiques »
28 août	« Poser les limites de mon rôle de l'aidant »
16 sept.	« Savoir accepter l'aide des autres »
29 sept.	« Comment stimuler les fonctions cognitives ? »
14 oct.	« Ecouter mes besoins, observer mes émotions »
18 nov.	« Créer un réseau pour agir ensemble »
16 déc.	« Retour à l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne » - Ergothérapeute

Rendez-vous : 18h00 / durée : 1-2 h Inscription & carte d'identité obligatoires

Base Vie Sainte-Anne 04 94 46 01 92 acdos@cdos83.fr