



Mi-Temps

pour les aidants



Sport & bien être

**Le mercredi 16 décembre 2026
de 13h30 à 15h30**

*Tarif gratuit
Complexe Sportif du Roseau
"petite salle"
Grande Rue Verte
78610 Le Perray-en-Yvelines*



Un moment pour soi, seul(e) ou accompagné(e)



INSTANCE DE COORDINATION
SUD YVELINES
« Vers l'Autonomie des Personnes Âgées et des Personnes
Handicapées »

Inscription ou besoin d'information ?

**plateforme.aidants@icsy.fr
06.07.11.84.47**





Profitez d'un temps pour vous

Un créneau de 2h pour s'occuper de soi,
prendre le temps de partager un
moment convivial à travers des activités
de bien-être (fitness, relaxation, jeux
collectifs...), et d'un café...

Accompagné par un éducateur sportif

Pour qui ?

- Les aidants de seniors
- Les aidants
- Leurs proches
- Les habitants de la commune



INSTANCE DE COORDINATION
SUD YVELINES
« Vers l'Autonomie des Personnes Âgées et des Personnes
Handicapées »

Inscription ou besoin d'information ?

plateforme.aidants@icsy.fr
06.07.11.84.47

