

**ACTION
ASSOCIATIVE ET
FAMILIALE**

5, avenue Foch
65100 Lourdes
☎ 05 62 42 36 36



Le samedi 16 mars à **14h30** à Azereix

CAFE-RENCONTRE DES FAMILLES

AUTOUR DE LA SANTE ET DU BIEN-ETRE

avec la participation de :

- *Marie-Claude RAZAT et Marion DUVERGER (Chargées de mission santé)*
- *Maxime LE DOARE (Educateur sportif)*



« Parce que pour prendre soin de lui/d'elle, il faut aussi que je prenne soin de moi »



Lourdes, le 28 février 2019

Objet : invitation au café-rencontre « Santé et bien-être », le samedi 16 mars 2019 au 50, rue des Pyrénées à Azereix.

Chers parents, chères familles,

Nous vous invitons au café-rencontre des familles « Santé et bien-être » qui aura lieu le samedi 16 mars à 14h30 dans la salle du Conseil d'Administration (2^{ème} étage, avec ascenseur) située au 50, rue des Pyrénées à Azereix.

Accompagner son enfant, son frère ou sa sœur en situation de handicap est avant tout une belle preuve d'amour, et témoigne de la force des liens qui unissent les membres d'une même famille. Mais cet engagement auprès des siens ne doit pas nous faire oublier que notre santé n'est pas seulement l'absence de maladie, mais un état de bien-être complet à trois dimensions : physique, psychologique et sociale.

Nous réfléchissons ensemble sur comment prendre soin de soi pour mieux accompagner son proche. Nous partagerons des préoccupations comme la santé bucco-dentaire, l'alimentation adaptée des personnes que nous accompagnons, et l'exercice physique, la détente et la relaxation de nous, aidants, avec nos proches aidés.

***« Parce que pour bien prendre soin de mon proche,
Il faut aussi que je prenne soin de moi. »***

Nous terminerons nos échanges autour de notre traditionnel goûter.

Nous comptons sur votre présence... Nous serons très heureux de vous accueillir dans cet esprit familial de partage et de solidarité qui anime nos cafés-rencontres.

Très chaleureusement,

Claudine De Truchis
Responsable de l'Action Associative et Familiale