

# MAISON DES AIDANTS EN COMBRAILLES

## "Activité physique Adaptée"

### POUR QUI ?

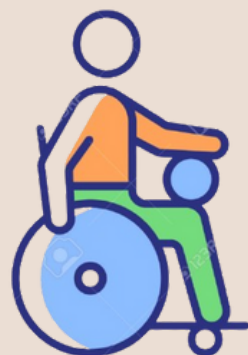
- Personnes de plus de 60 ans en situation de troubles de la mémoire, maladie d'Alzheimer et apparentée, maladie de Parkinson, Sclérose en plaques.
- Résidant sur le territoire des Combrailles et accompagnées par un proche aidant à domicile.

### POUR QUOI ?

- Favoriser le bien-être physique et mental grâce à des activités adaptées.
- Travail de l'équilibre et prévention des chutes
- Renforcer les liens sociaux et lutter contre l'isolement.
- Se retrouver dans un cadre sécurisé et bienveillant.

### COMMENT ?

- Participation gratuite
- Inscription obligatoire
- Transport possible et gratuit



14 heures



### Manzat

Mardi 1er avril  
Mardi 20 mai  
Mardi 24 juin  
Mardi 8 juillet

### Pontaumur

Mardi 11 mars  
Lundi 7 avril  
Lundi 16 juin  
Lundi 30 juin  
Lundi 28 juillet

### Youx

Lundi 24 mars  
Lundi 5 mai  
Mardi 17 juin  
Mardi 1er juillet

Inscription et renseignements

07-50-65-60-72