

# ESPACE SANTE, BIEN-ETRE POUR LES AIDANTS SECTEUR BALLAINVILLIERS

*PRENDRE UN TEMPS POUR SOI  
REFLECHIR ENSEMBLE, PARTAGER POUR PRESERVER SA SANTE*

**VOUS ETES CONVIES A ONZE RENCONTRES 2020  
14H00 - 16H00 :**

- Lundi 13 janvier : temps d'information sur le programme
- Lundi 27 janvier : mon rôle d'aidant et ma santé
- Lundi 10 février : mon alimentation
- Lundi 24 février : mes activités physiques
- Lundi 2 mars : mon sommeil
- Lundi 9 mars : la gestion des situations stressantes
- Lundi 16 mars : la gestion des situations stressantes
- Lundi 23 mars : confiance en moi et estime de moi
- Lundi 30 mars : la résolution des situations problèmes
- Lundi 6 avril : mes lieux et personnes ressources
- Lundi 20 avril : synthèse et conclusion

---

Lieu : Service NOA, au Salon d'Hiver à l'entresol de l'Hôpital  
des Magnolias - 77 Rue du Perray - 91160 Ballainvilliers

Votre participation est gratuite

**Merci de vous inscrire auprès du Service NOA**

Par téléphone: 01 69 80 59 72 - ou par mail : [noa@hpgm.fr](mailto:noa@hpgm.fr)

*Programme financé par le Conseil Régional IdF - déployé par le  
CODES93 en partenariat avec le SERVICE NOA*