être aidé pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS FAMILIAUX

Bon équilibre

Un programme piloté par Calyxis et co-construit avec des aidants pour la Nouvelle-Aquitaine.

Il est soutenu financièrement par

être aidé pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS FAMILIAUX

Bon équilibre

Un programme piloté par Calyxis et co-construit avec des aidants pour la Nouvelle-Aquitaine.

Il est soutenu financièrement par

pexels-Furkanfdemir

Bon équilibre
Corps – Mental – Emotions

Prendre plaisir à manger

Bouger notre corps

Respecter nos heures de sommeil

Penser à bien respirer

Communi-
-quer

S'autoriser à faire des micro-siestes

Sourire ou rire aux éclats

Profiter de nos petits bonheurs quotidiens :
la nature...

Activité à faire

- ✅ Seul
- ✅ Ensemble

Document créé par Nathalie Cointre, Sophrologue consultante

pexels-Furkanfdemir

Bon équilibre
Corps – Mental – Emotions

Prendre plaisir à manger

Bouger notre corps

Respecter nos heures de sommeil

Penser à bien respirer

Communi-
-quer

S'autoriser à faire des micro-siestes

Sourire ou rire aux éclats

Profiter de nos petits bonheurs quotidiens :
la nature...

Activité à faire

- ✅ Seul
- ✅ Ensemble

Document créé par Nathalie Cointre, Sophrologue consultante