

# RENCONTRES BULLES D'AIR



Le CLIC et ses partenaires vous proposent de participer aux rencontres Bulles d'Air :  
Réunions à thème pour les proches aidants de personnes malades ou en perte d'autonomie

## Les Mardis de 14H à 16H

<b>MARDI 7 FEVRIER</b>	Café infos et gourmandises
<b>MARDI 7 MARS</b>	Sommeil et tracas, comment réussir à tomber dans les bras de Morphée
<b>MARDI 4 AVRIL</b>	Comment redécouvrir son proche autrement : le deuil blanc
<b>MARDI 9 MAI</b>	Se relaxer en musique
<b>MARDI 6 JUIN</b>	Discussion sur les limites du maintien à domicile
<b>MARDI 4 JUILLET</b>	Balade détente à la colline aux oiseaux (rdv à l'entrée) <i>Venez seul ou avec votre proche aidé</i>
<b>MARDI 5 SEPTEMBRE</b>	Relation aidant - aidé, prévenir l'épuisement
<b>MARDI 3 OCTOBRE</b>	Respirer pour mieux souffler
<b>MARDI 7 NOVEMBRE</b>	Comment ne rien oublier quand on a tant de choses à penser
<b>MARDI 5 DECEMBRE</b>	Quelles résolutions pour l'année 2024

Centre de ressources du Chemin Vert  
2, Allée du rossignol  
14000 CAEN

Sur inscription auprès du CLIC au **02 50 22 40 20** ou à [cliccaencouronne@calvados.fr](mailto:cliccaencouronne@calvados.fr)

GRATUIT

