

# Vous accompagnez un proche au quotidien ? Participez à nos actions de bien-être

## AIDANTS

*Prenez aussi soin de vous !*



Les clés d'une alimentation santé  
Jeudi 05 février 2026



Adapter mon alimentation au quotidien  
Jeudi 12 mars 2026



De 10h30 à 12h



La bastide Vitalis 24 cours Victor Leydet, FUVEAU



Inscription auprès du CCAS 04 42 65 65 03  
ou Provence Santé Coordination : 04 42 642 642



Se ressourcer avec des moyens simples  
Avec une sophrologue  
Jeudi 09 avril 2026



Astuces dans les gestes du quotidien  
Avec une ergothérapeute  
Mardi 12 mai 2026



De 14h à 15h30



Médiathèque René Char, ROUSSET



Inscription auprès de Provence Santé Coordination : 04 42 642 642



Pratiquer une activité physique  
régulière  
Jeudi 11 juin 2026