

# Vous accombez 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



Pratiquer une activité physique  
régulière  
Jeudi 11 juin 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