



UNE JOURNÉE POUR SOI

S'informer • Se détendre • Partager

Des rencontres et des ateliers bien-être à destination des aidants, de leur proche et des professionnels du secteur.

Ambiance conviviale et gourmandises garanties !

VENDREDI 2 OCTOBRE 2026

ENTRÉE LIBRE • 10H00 - 16H00

JOURNÉE ET ACTIVITÉS GRATUITES

Maison de la vie associative et citoyenne
31 rue Bobillot • 75013 PARIS

Pour toute question :

01 45 88 21 09 • contact@nexumea.com

Un événement organisé par :





PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9H45

Accueil du public autour d'un café

10H00

Discours introductifs

10H30 - 12H00

Pièce de théâtre « A bout de bras »
par la compagnie Entrées de jeu

12H00 - 13H30 & 14H00 - 16H00

ATELIERS BIEN-ÊTRE - inscriptions sur place

ACTIVITÉS GRATUITES

- Gym douce
- Shiatsu
- Socio-esthétique
- Yoga
- Multirythmie
- Expression théâtrale et corporelle – Energie positive
- Shiatsu
- Sophrologie

12H00 - 13H30 & 14H00 - 16H00

STANDS D'INFORMATION

Aid&Vous, Coordination des soins palliatifs à domicile, Centr'Aider, CMFM, CPTS 13, CPTS 14, EMS APA, France Alzheimer, les Petits frères des Pauvres, Maison des aînés et des aidants, Maison des solidarités, Paris en compagnie, UDAF...

Pour toute question :

01 45 88 21 09 • contact@nexumea.com

Un événement organisé par :

