



# Plateforme de répit

**Possibilité d'accueillir votre proche**

❖ Atelier mémoire  
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges

❖ Sophrologie  
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm

❖ Point Rencontre  
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

**Renseignement et inscription :**

**07.87.05.24.07**

**06.74.26.11.36**

**plateformederepit@cdgi36.fr**

**1 chemin du Lavoir,  
36000 Châteauroux**

◆ **Jeudi 7, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**

**Atelier Mémoire à Passerelle**

*5 place champagne, 36000 Châteauroux*

◆ **Mercredi 13, 15h00-16h00**

**Sophrologie**

*Dans les locaux de la plateforme*

◆ **Jeudi 21,**

**Journée mondiale Alzheimer**

*Salle Barbillat-Touraine*

*Avenue Daniel Bernardet, 36000 Châteauroux*

◆ **Mardi 26, 10h00 – 12h00**

**Atelier mémoire à Brenne Box**

*1 place Jean Moulin, 36290 Mézière en Brenne*

◆ **Jeudi 28, 14h30-16h00**

**Point Rencontre**

« Activités et troubles du comportement »

*Dans les locaux de la plateforme*



## Programme des activités OCTOBRE 2023

# Plateforme de répit

### Possibilité d'accueillir votre proche

❖ Les p'tites sorties  
Venez partager avec nous un moment convivial avec votre proche.

❖ Atelier mémoire  
Venez faire des exercices pour remuer vos méninges

❖ Sophrologie  
Moment de lâcher prise avec Sabrina Braëm

❖ Point Rencontre  
Un moment d'échange d'écoute et d'information entre aidant et professionnels.

### Renseignements et inscription :

07.87.05.24.07

06.74.26.11.36

plateformederepit@cdgi36.fr

1 chemin du Lavoir,  
36000 Châteauroux

◆ **Mardi 3,**  
**Petite sortie restaurant**  
**« Auberge de la Gabrière »**  
*2 la Gabrière, 36220 Lingé*

◆ **Jeudi 5, 9h30-10h30 ou 10h45-11h45**  
**Atelier mémoire à Passerelle**  
*5 place champagne, 36000 Châteauroux*

◆ **Vendredi 6, 14h-18h**  
**Journée des aidants**  
*La Cubissole*  
*Rue Blaise Pascal, 36300 Le Blanc*

◆ **Samedi 7,**  
**Randonnée des aidants**  
*Villentrois*

◆ **Mercredi 11, 15h00-16h00**  
**Sophrologie**  
*Dans les locaux de la plateforme*

◆ **Jeudi 19, 14h30-16h00**  
**Point Rencontre**  
*«Les ressources et fragilités des aidants»*  
*Dans les locaux de la plateforme*

◆ **Mardi 24, 10h00-12h00**  
**Atelier mémoire à Brenne Box**  
*1 place Jean Moulin, 36290 Mézière en Brenne*