

Mois de l'aidant



NE LES
LAISSONS PLUS
DANS L'OMBRE

Nhu-lan
AIDANTE



01 64 79 73 29

Une ligne d'écoute
dédiée de 9h à 17h
du lundi au vendredi
(coût d'un appel local)



PROGRAMME SÉNART



LA BULLE DES AIDANTS

Lundi 13 octobre 2025 de 13 h 45 à 17 h



Maison départementale des solidarités de Sénart
100, rue de Paris
77127 Lieusaint

Tout au long de l'après-midi, nous vous proposons de participer à des animations autour de la charge mentale des aidants et ses répercussions sur le sommeil - bien être

13h45 : accueil convivial

14 h : introduction par Claudia BERTHELIER, directrice du CIC PAT de Melun et Laëtitia GOBINOT, cheffe de service SAPHA de Sénart

14 h 10 : conférence de sensibilisation sur les troubles du sommeil, animée par Le Réseau Morphée

15 h à 17 h :

- Zen Truck pour bénéficier d'un temps de massages bien être
- séances de sophrologie pour favoriser le sommeil, autour de trois ateliers animés par Claudine FUGIER, sophrologue
- stands du CIC PAT et du SAPHA pour informer les aidants sur les dispositifs de droit commun existants et les groupes de soutien sur le territoire

Information et inscription (non obligatoire)
auprès du SAPHA 01 64 13 29 24
et du CIC PAT 01 64 52 24 48



**Plus d'informations
en flashant le QR Code**

