Article "Journée des Aidants 2026 : une journée pour souffler, échanger et prendre soin de soi"

Tags de l'article:

- Toute pathologie
- Adulte

Description :

Accompagner au quotidien un proche âgé, malade ou en situation de handicap demande du temps et beaucoup d'énergie.

Le samedi 3 octobre 2026, le Département des Alpes-Maritimes donne rendez-vous aux aidants à l'Espace Laure Écard, à Nice, pour une journée placée sous le signe de l'échange, de la détente et du bien-être.

Au programme :

- 09h00 – Accueil café
- 10h00 – Deux conférences interactives : « Bien manger, mieux dormir : le duo gagnant contre le stress »
- 12h00 – Ateliers détente / Déjeuner libre
- 14h00 – Accueil café
- 14h30 – Pièce de théâtre « Les Sœurs Bienaimé »

Rendez-vous samedi 3 octobre 2026 à l'Espace Laure Écard – 50 boulevard Saint-Roch, Nice

Réservation obligatoire au 04 97 13 57 77 ou par mail :aidants06@departement06.fr