

PAUSE AIDANTS PILAT

Vous venez en aide,
à un sénior de plus de 60 ans
de manière régulière ? que ce soit
votre conjoint, un parent ou un proche ?



prendre soin de soi
pour continuer
à prendre soin de l'autre

Engagé pour vivre au mieux le quotidien



venez exprimer votre potentiel à bouger
avec vos spécificités et vos envies

Gratuit

pour les aidants ligériens
jusque fin mai 2025

Contacts

tél. 06 26 97 71 55
ou 06 16 14 89 52

asso.pasapas42@gmail.com

<http://asso.pasapas.free.fr>

photo PAS A PAS



Commission
des financeurs
Loire



PAUSE AIDANTS PILAT

Venez
recharger vos batteries
en visio ou en présentiel
autour d'une séance

**PRENDRE SOIN
DE SON DOS**

en visio
mercredi 17h

RESPIRATION

en visio
Lundi 17h



MARCHE

parc du Pilat
mardi

YOGA

en visio
mercredi 17h

n'hésitez plus, **INSCRIVEZ-VOUS !**

asso.pasapas42@gmail.com

partagez-nous vos envies, vos besoins

Engagé pour vivre au mieux le quotidien



venez exprimer votre potentiel à bouger
avec vos spécificités et vos envies

Gratuit

pour les aidants ligériens
jusque fin mai 2025

Contacts

tél. 06 26 97 71 55
ou 06 16 14 89 52

asso.pasapas42@gmail.com

<http://asso.pasapas.free.fr>

images flaticon.com



Commission
des financeurs
Loire

