

## Aide aux aidants – Parcours de santé

Dans le cadre de ses actions de soutien en faveur des aidants, le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique vous propose de suivre durant l'année 4 conférences gratuites qui aborderont les problématiques de santé que vous pouvez rencontrer à savoir :

- **La gestion des émotions** abordés par M. BRAIK, psychologue : lundi 11 mars 2024 de 15h00 à 16h30 au CLIC
- **L'alimentation** abordée par M. LALOUS, diététicien-nutritionniste : mercredi 12 juin 2024 de 15h00 à 16h30 au CLIC
- **Le sommeil** abordé par Mme MARTEL, naturopathe : mardi 22 octobre 2024 de 15h00 à 16h30 au CLIC
- **L'activité physique** abordé par M. ROUYER, éducateur sportif : lundi 09 décembre 2024 de 15h00 à 16h30 au CLIC

Ces conférences sont animées par des professionnels spécialisés et vous apporteront autant d'éléments théoriques que pratiques afin que vous puissiez reproduire les gestes et les méthodes chez vous et ainsi favoriser une meilleure qualité de vie.

Pour vous inscrire, vous pouvez contacter le CLIC par téléphone au 01 40 96 31 69 ou bien par mail à [clic@ville-antony.fr](mailto:clic@ville-antony.fr)  
Attention, les places sont limitées.

**Centre Local d'Information et de Coordination d'Antony - 77 rue Prosper Legouté**  
**Accès : paladin 3, arrêt Paul Bert ou Fontaine-Michalon RER (sortie passage Legouté)**

