

## 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 :

- Le sommeil : **vendredi 20 mai 2022 de 14h30 à 16h00 au CLIC**
- Le stress, l'anxiété et la gestion des émotions : **mardi 21 juin 2022 de 14h30 à 16h00 au CLIC**
- L'alimentation : **jeudi 06 octobre 2022 (journée nationale de l'aidant) de 10h30 à 12h00 au CLIC**
- L'activité physique : **fin novembre 2022**

Ces conférences seront 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.

La prochaine conférence aura lieu **jeudi 06 octobre 2022 de 10h30 à 12h00 au CLIC**. Elle abordera l'alimentation avec le Dr FOUSSIER, endocrinologue et M. LALOUS, diététicien-nutritionniste.

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)**

