

# Café Répit



Le 3<sup>ème</sup> jeudi  
de  
14h30 à 16h30

**Médiathèque**  
Passage Sophie Scholl  
**BLAIN**

Entrée libre et  
gratuite

## THEMES ET DATES 2<sup>er</sup> semestre 2021

**16 septembre :** « Découvrir des outils antistress »

**21 octobre :** « Les bienfaits de l'activité physique »

**18 novembre :** « CESU, chèque autonomie, mode d'emploi »

**16 décembre :** « Prendre soin de la relation en cuisinant »



Pour tout renseignement : Al'fa Répit le Relais des aidants 02 40 66 94 58

# Café Répit



Le 3<sup>ème</sup> jeudi  
de  
14h30 à 16h30

**Médiathèque**  
Passage Sophie Scholl  
**BLAIN**

Entrée libre et  
gratuite

## THEMES ET DATES 2<sup>er</sup> semestre 2021

**16 septembre :** « Découvrir des outils antistress »

**21 octobre :** « Les bienfaits de l'activité physique »

**18 novembre :** « CESU, chèque autonomie, mode d'emploi »

**16 décembre :** « Prendre soin de la relation en cuisinant »



Pour tout renseignement : Al'fa Répit le Relais des aidants 02 40 66 94 58