

Activité de répit pour les AIDANTS

Atelier d'échange et de sophrologie



Cher.es Aidan.es

L'association A3 vous propose de participer à un **temps d'échange et d'écoute entre aidants** – l'occasion de s'alléger par les mots.

Cette rencontre sera animée par Magali Côme- psychologue au sein de l'association A3.

A l'issue de cet échange vous aurez l'occasion de prendre soin de vous grâce à **une séance de sophrologie**.

Cet événement aura lieu

Le lundi 08 novembre 2021

De 14h00 à 16h00

Nous serons accueillis par

Le centre de prévention du CPBVAA

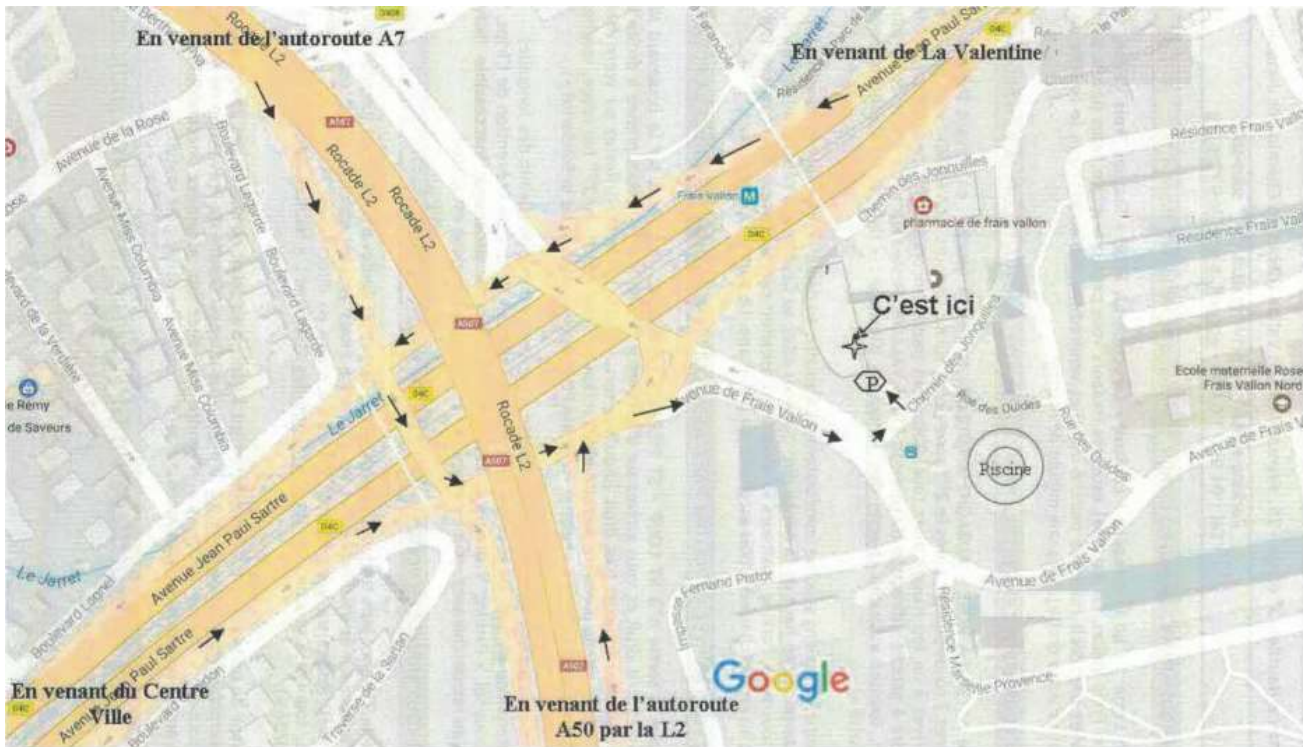
Bâtiment Le Nautille

Inscription :

Les places étant limitées nous vous demandons de vous pré-inscrire le plus tôt possible. Contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53. ou au 06.51.21.32.06

A la date limite d'inscription (le 27/10/2021) vous serez informé de la validation de votre inscription ou de votre positionnement en liste d'attente.

Accès :



SI VOUS ARRIVEZ EN METRO LIGNE 1 : (moyen d'accès le plus simple)

Métro Ligne 1 : La Fourragère / La Rose - Direction LA ROSE - Station Frais Vallon, vous descendez à la station Frais Vallon. En haut des escaliers roulants vous prenez à droite, vous passez sur une place que vous traversez tout droit (jours de marché mardi et vendredi), jusqu'au bâtiment le Nautille au n° 25 - [2^{ème} vitrée sur votre droite]. Il y a une minute de marche.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE PAR L'A50 (TOULON, AUBAGNE...) : PRENDRE LA ROCADE L2

Prendre la sortie n° 3 ST LOUP - ST PIERRE - LA POMME. Vous êtes sur le Boulevard Mireille Lauze, vous continuez tout droit et vous arrivez sur l'échangeur Florian. Au feu, vous prenez à droite la « L2 ou A 507 ». Vous continuez toujours tout droit jusqu'à la sortie n° 3 « LA ROSE ». Restez sur votre droite après le feu de sortie et prenez la première à droite en direction de Frais Vallon. Au 3^{ème} feu rouge, tournez à gauche chemin des Jonquilles (fléchage : « Habitat Marseille Provence », « Maison de la Solidarité »).

La rampe du parking se situe immédiatement à gauche au début du chemin des Jonquilles.

A l'interphone en haut de la pente dire que vous allez au Centre de Prévention de l'Irips. Vous descendez au 2^{ème} sous-sol « Parking Visiteurs ». Prendre l'escalier car ascenseur inaccessible (suivre fléchage Irips) jusqu'au rez-de-chaussée, puis ascenseur au 3^{ème} étage. Le parking est gratuit.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE PAR LE SUD DE MARSEILLE

Sortie la Timone, puis toujours tout droit (Le Jarret ou Boulevard Sakakini) jusqu'à la direction de LA ROSE. Vous arrivez sur la voie express et vous sortez à FRAIS VALLON (ralentir, c'est tout de suite après la sortie Malpassé). Restez sur votre droite ; Prendre à droite en direction de Frais-Vallon (au 3^{ème} feu). Au 4^{ème} feu rouge, tournez à gauche chemin des Jonquilles (fléchage : « Habitat Marseille Provence », « Maison de la Solidarité »).

La rampe du parking se situe immédiatement à gauche au début du chemin des Jonquilles.

A l'interphone en haut de la pente dire que vous allez au Centre de Prévention de l'Irips. Vous descendez au 2^{ème} sous-sol « Parking Visiteurs ». Prendre l'escalier car ascenseur inaccessible (suivre fléchage Irips) jusqu'au rez-de-chaussée, puis ascenseur au 3^{ème} étage. Le parking est gratuit.