





**MAI 2026**





**ACTION GRATUITE ET SUR INSCRIPTION à**

**[contact.aidant@ste-elisabeth.fr](mailto:contact.aidant@ste-elisabeth.fr)  
03 87 70 90 00**



DATE	mardi 05/05/2026	vendredi 08/05/2026	mardi 12/05/2026	mardi 26/05/2026
ACTIVITE	<b>GRUPE DE PAROLES TABLE RONDE</b> thème : le rôle de l'aidant 	<b>GYM DOUCE PILATES</b> 	<b>SOPHROLOGIE</b> 	<b>SOPHROLOGIE</b> 
LIEU	<b>HOPITAL SAINT FRANCOIS</b> 62, rue Saint François MARANGE SILVANGE salle polyvalente	<b>HOPITAL SAINT FRANCOIS</b> 62, rue Saint François MARANGE SILVANGE salle polyvalente	<b>CLINIQUE SAINTE ELISABETH</b> 2, avenue Julien Absalon YUTZ salle du Conseil	<b>HOPITAL SAINT FRANCOIS</b> 62, rue Saint François MARANGE SILVANGE salle Kaysen
MATERIEL A APPORTER		TENUE DECONTRACTEE BOUTEILLE D'EAU	TENUE DECONTRACTEE (ample et souple) COUSSIN PETITE COUVERTURE	TENUE DECONTRACTEE (ample et souple) COUSSIN PETITE COUVERTURE
HORAIRE	16h30-18h30	09h00-09h45 9h45-10h30 10h30-11h15 11h15-12h00	16H30-18H30	16H30-18H30

DATE	mercredi 27/05/2026	samedi 30/05/2025
ACTIVITE	<b>RELAXATION</b> 	<b>GYM DOUCE PILATES</b> 
LIEU	<b>HOPITAL SAINT FRANCOIS</b> 62, rue Saint François MARANGE SILVANGE salle kaysen	<b>HOPITAL SAINT FRANCOIS</b> 62, rue Saint François MARANGE SILVANGE salle polyvalente
MATERIEL A APPORTER	TENUE DECONTRACTEE (ample et souple) COUSSIN PETITE COUVERTURE	TENUE DECONTRACTEE BOUTEILLE D'EAU
HORAIRE	16h30 -18h30	09h00-09h45 9h45-10h30 10h30-11h15 11h15-12h00



**Parce que vous êtes essentiel, nous sommes là pour vous !**