

UN TEMPS POUR MOI

ATELIERS POUR
LES AIDANTS

2025

LE PREMIER MERCREDI
DU MOIS

DE 14H30 À 16H30
à la Résidence Autonomie
Les Champs Fleuris
Les Ponts-de-Cé

Atelier proposé pour les seniors d'Angers Loire Métropole
et de Loire Layon Aubance

Permettre à chacun de prendre un temps pour soi

Vous vivez en couple et vous êtes devenu peu à peu l'aidant de votre conjoint(e).

Chaque premier mercredi du mois, nous vous proposons un temps d'échange puis un temps de détente. Pendant ce temps, un atelier de sophrologie est proposé pour les conjoints aidés sur le même lieu.

Chacun son activité, chacun sa bulle de respiration.

Ateliers "un temps pour moi"

	ATELIERS AIDANTS	ATELIERS AIDÉS
5 fév.	Bain sonore	Sophrologie
5 mars	Mouvement dansé	Sophrologie
2 avril	Groupe d'échange	Sophrologie
7 mai	Bain sonore	Sophrologie
4 juin	Mouvement dansé	Sophrologie
2 juillet	Groupe d'échange	Sophrologie
6 août	Mouvement dansé	Bain sonore
3 sept.	Bain sonore	Sophrologie
8 oct.	Groupe d'échange	Sophrologie
5 nov.	Sophrologie	Bain sonore
3 déc.	Bain sonore	Sophrologie
7 janv.	Mouvement dansé	Sophrologie

Renseignements et inscriptions au Trait d'Union - CCAS :
02 41 79 75 72