

UN TEMPS POUR MOI

ATELIERS
POUR LES AIDANTS

Tous les premiers
mercredis du mois
de 14h30 à 16h30
à la Résidence Autonomie
Les Champs Fleuris



Mairie de Valenciennes



LES PORTS DE CÉ

lesportsdece.fr

Un temps pour Moi

Le CCAS met en place une offre dédiée aux personnes aidantes vivant en couple avec leur conjoint qu'ils aident au quotidien. Cette offre qui part de la Résidence Autonomie "Les Champs fleuris", est adressée aux couples vivants sur la Ville.

Un temps est proposé une fois par mois réparti en deux ateliers : un pour les aidants et un pour les aidés.

	AIDANTS	AIDÉS
4 mai	Groupe d'échange	Sophrologie
1 juin	Socio-esthéticienne	Sophrologie
6 juil.	Groupe d'échange	Sophrologie
3 août	Mouvement dansé	Bain sonore -relaxation
7 sept.	Bain sonore -relaxation	Sophrologie
5 oct.	Groupe d'échange	Sophrologie
2 nov.	Socio-esthéticienne	Sophrologie
7 déc.	Sophrologie	Bain sonore -relaxation
11 janv.	Groupe d'échange	Sophrologie

Renseignements et inscriptions au Trait d'Union :

02 41 79 75 72