

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



LES PORTS DE CÉ

[lesportsdece.fr](http://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
<b>4 mai</b>	Groupe d'échange	Sophrologie
<b>1 juin</b>	Socio-esthéticienne	Sophrologie
<b>6 juil.</b>	Groupe d'échange	Sophrologie
<b>3 août</b>	Mouvement dansé	Bain sonore -relaxation
<b>7 sept.</b>	Bain sonore -relaxation	Sophrologie
<b>5 oct.</b>	Groupe d'échange	Sophrologie
<b>2 nov.</b>	Socio-esthéticienne	Sophrologie
<b>7 déc.</b>	Sophrologie	Bain sonore -relaxation
<b>11 janv.</b>	Groupe d'échange	Sophrologie

Renseignements et inscriptions au Trait d'Union :

**02 41 79 75 72**