

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 Ponts-de-Cé



# Permettre à chacun de prendre du temps pour soi

Cette offre est dédiée aux seniors vivant en couple dont l'un est devenu l'**aidant** de l'autre.

Proposée chaque 1er mercredi du mois, à la Résidence Autonomie "Les Champs Fleuris" des Ponts-de-Cé, cette proposition s'adresse aux couples vivants sur l'agglomération angevine. Elle est répartie en deux ateliers distincts : un pour les aidants et un pour les aidés.

## Ateliers "un temps pour moi"

	AIDANTS	AIDÉS
1 fév.	Socio esthétique	Sophrologie
1 mars	Mouvement dansé	Bain sonore - relaxation
5 avril	Groupe d'échange	Sophrologie
3 mai	Socio esthétique	Sophrologie
7 juin	Mouvement dansé	Sophrologie
5 juillet	Groupe d'échange	Sophrologie
2 août	Bain sonore	Bain sonore - relaxation
6 sept.	Mouvement dansé	Sophrologie
4 oct.	Groupe d'échange	Sophrologie
15 nov.	Sophrologie	Bain sonore - relaxation
6 déc.	Socio esthétique	Sophrologie
10 janv.	Groupe d'échange	Sophrologie

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