

UN TEMPS POUR MOI

ATELIERS POUR LES AIDANTS

2026

**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**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE
anjou

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

LES PONTS DE CÉ
CCAS

Permettre à chacun de prendre un temps pour soi

Vous êtes devenu peu à peu l'aidant de votre proche.
Chaque premier mercredi du mois, nous vous proposons un
temps d'échanges puis un temps de détente.

Pendant ce temps, un atelier de sophrologie est proposé pour
les aidés sur le même lieu.

Chacun son activité, chacun sa bulle de respiration.

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