

DECEMBRE 2023

MEDITATION

Mardi 5 décembre de 14h à 15h.

LES JEUDIS DE L'INFORMATION

Jeudi 7 décembre de 14h à 16h. Séance d'information présentée par un professionnel du secteur.

Thème : la maladie de Parkinson

AID'EN CŒUR au Loroux Bottereau

Lundi 11 décembre de 14h à 16h à la mairie du Loroux Bottereau. Venez découvrir le yoga avec Stéphanie puis échanger avec Sarah, psychologue de Place des Aidants.

PAUSE AIDANT

Mardi 12 décembre de 14h à 16h.

Comment concilier ma vie sociale, professionnelle et familiale avec mon rôle d'aidant ?

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 14 décembre de 14h à 15h30.

PAUSE AIDANT

Samedi 16 décembre de 10h à 12h

Comment concilier ma vie sociale, professionnelle et familiale avec mon rôle d'aidant ?

MEDITATION

Mardi 19 décembre de 14h à 15h.

SORTIE CONVIVIALE

Jeudi 21 décembre de 14h à 17h. A imaginer ensemble !



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Octobre – Novembre - Décembre 2023



Place des Aidants vous propose au sein de ses locaux :

- Des temps de soutien psychologique
- Des temps de formation, d'information et de conseils
- Des activités de détente et de bien-être

Lors des activités du mardi et du jeudi après-midi, votre proche aidé pourra être accueilli par une assistante de soins en gérontologie.

Pour en savoir plus et vous inscrire :

Place des Aidants
19 rue de la Mairie
44690 Maisdon-sur-Sèvre

02 40 97 18 42

placedesaidants@fedee44.admr.org



OCTOBRE 2023

INAUGURATION

Vendredi 6 octobre de 12h à 14h. Nous vous attendons pour couper le ruban et partager un cocktail déjeunatoire devant Place des Aidants !

MEDITATION

Mardi 10 octobre de 14h à 15h. Pour prendre soin de soi, diminuer le ressenti du stress et des contrariétés quotidiennes. Solène, praticienne en Méditation de Pleine Conscience, vous propose un voyage tout en respiration.

PAUSE AIDANT

Samedi 14 octobre de 10h à 12h. Groupe d'échanges animé par Sarah, psychologue de Place des Aidants. Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie : comment allez-vous ?

AID'EN CŒUR au Loroux Bottereau

Lundi 16 octobre de 14h à 16h à côté de la mairie du Loroux Bottereau. Venez découvrir l'art-thérapie avec Gaëlle puis échanger avec Sarah, psychologue de Place des Aidants.

PAUSE AIDANT

Mardi 17 octobre de 14h à 16h. Groupe d'échanges animé par Sarah, psychologue de Place des Aidants. Vous accompagnez un proche en perte d'autonomie : comment allez-vous ?

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 19 octobre de 14h à 15h30. Estelle, enseignante en activité physique adaptée vous propose de marcher à votre rythme sur les beaux sentiers du Vignoble.

NOVEMBRE 2023

MEDITATION

Mardi 7 novembre de 14h à 15h. Pour prendre soin de soi, diminuer le ressenti du stress et des contrariétés quotidiennes. Solène, praticienne en Méditation de Pleine Conscience, vous propose un voyage tout en respiration.

AID'EN CŒUR au Loroux Bottereau

Lundi 13 novembre de 14h à 16h à côté de la mairie du Loroux Bottereau. Venez découvrir la danse Groove avec Valérie puis échanger avec Sarah, psychologue de Place des Aidants.

PAUSE AIDANT

Mardi 14 novembre de 14h à 16h. Groupe d'échanges animé par Sarah, psychologue de Place des Aidants. Comment prendre soin de moi en étant d'aidant ?

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 16 novembre de 14h à 15h30. Estelle, enseignante en activité physique adaptée, vous propose de marcher à votre rythme sur les beaux sentiers du Vignoble.

PAUSE AIDANT

Samedi 18 novembre de 10h à 12h. Groupe d'échanges animé par Sarah, psychologue de Place des Aidants. Comment prendre soin de moi en étant d'aidant ?

MEDITATION

Mardi 21 novembre de 14h à 15h. Pour prendre soin de soi, diminuer le ressenti du stress et des contrariétés quotidiennes. Solène, praticienne en Méditation de Pleine Conscience, vous propose un voyage tout en respiration.

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 30 novembre de 14h à 15h30.