

## 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@fede44.admr.org](mailto:placedesaidants@fede44.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 accombez 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 accombez 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.**