

ATELIERS RESSOURCES

**Vous accompagnez régulièrement
un proche ; un conjoint vieillissant,
un proche malade
ou en situation de handicap ?
Et vous qui prend soin de vous ?**

**PRENEZ DU TEMPS
POUR VOUS POSER,
VOUS RESSOURCER
LORS D'ACTIVITÉS DE BIEN ÊTRE.**

Votre proche pourra être accueilli ;
une activité adaptée lui sera proposée.



Inscriptions et renseignements :
Service Action Sociale - CCAS : 02 51 81 87 20
Nombre de places limité

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



LA CHAPELLE
SUR ERDRE

PROGRAMME 2024

Pour soutenir les aidants dans leur quotidien, la Ville propose un cycle de 15 "ateliers ressources" * ; des moments de répit à travers des activités de bien-être, d'expression et d'échanges entre aidants. Ils ont lieu le jeudi de 14h30 à 16h30, salle Saint Michel.



Sophrologie

Découvrez comment vous libérer des tensions du quotidien, restaurer un sommeil de qualité, booster votre énergie, créer votre bulle de bien être...

Ateliers animés par Stéphanie Le Cam, sophrologue

- 1er, 8, 15 et 22 février
- 11 et 18 avril



Art-thérapie

Ateliers animés par Fanny Lacroix et Lucile Brosseau, professionnelles formées aux activités de bien-être

- 18 janvier : séance d'introduction
- 14 mars, 30 mai et 27 juin



Ressources du territoire

Présentation des ressources existantes sur le territoire en matière de répit
Atelier animé par les partenaires du service Action Sociale

- 16 mai

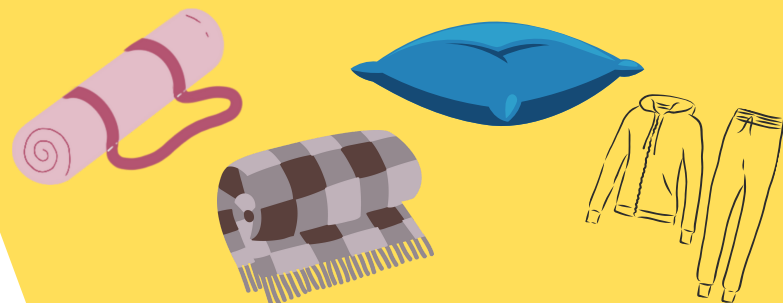


Activités physiques douces

Ateliers animés par l'association AgréÂge

- 28 mars : gymnastique douce
- 4 avril : yoga
- 13 juin : marche et taï chi
- 20 juin : marche et gymnastique douce

Pour être au plus confortable,
venez avec :



* participation à l'ensemble des séances souhaitée