

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 pressenti : Les Relations familiales

AID'EN CŒUR au Loroux Bottereau

Lundi 11 décembre de 14h à 16h à la mairie du Loroux Bottereau. Venez découvrir une activité de bien-être 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 16h.

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@fedes44.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 16h. *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 15h à côté de la mairie du Loroux Bottereau. *Venez découvrir une activité de bien-être 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. *Charlotte, éducatrice sportive 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 une activité de bien-être 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. *Charlotte, éducatrice sportive 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.