

Programme JUIN – JUILLET - AOUT - 2026

Renseignements et inscriptions
02 40 97 18 42
placedesaidants@fed44.admr.org



AID'EN CŒUR

Séance de SOPHROLOGIE animée par Laëtitia Mahé, suivie d'un GROUPE D'ECHANGES animé par la psychologue de Place des Aidants

Lundi 8 juin. De 14h00 à 16h30

Inscription auprès du CCAS du Loroux Bottereau : 02 51 71 91 02

Salle adjacente à la mairie - 44430 LE LOROUX BOTTEREAU

SOPHROLOGIE - RELAXATION

Séances de sophrologie et relaxation animées par Line Fillonneau. Comment faire face au stress ? Comment améliorer le sommeil ? Prendre le temps de respirer.

- **Vendredis 5 juin de 14h30 à 15h30**
- **Vendredi 19 juin de 14h30 à 15h30**
- **Vendredi 3 juillet de 14h30 à 15h30**

PLACE DES AIDANTS – 19 rue de la Mairie – 44690 MAISON SUR SEVRE



ATELIERS D'ECRITURE

Animés par des intervenants de OGMA Oralité.

Venez jouer avec les mots, l'imaginaire et la poésie !

- **Vendredis 12 juin de 14h30 à 16h00**
- **Vendredi 26 juin de 14h30 à 16h00**
- **Mardi 7 juillet de 14h30 à 16h00**

PLACE DES AIDANTS - 19 rue de la Mairie – 44690 MAISON SUR SEVRE



PAUSE AIDANT

Groupe d'échanges animé la psychologue de Place des Aidants.

- **Samedi 20 juin de 10h à 12h**
- **Samedi 4 juillet de 10h à 12h**
- **Samedi 22 août de 10h à 12h**

PLACE DES AIDANTS - 19 rue de la Mairie – 44690 MAISON SUR SEVRE



Votre proche aidé(e) pourra être accueilli(e) les mardis et vendredis sous réserve de places

Programme JUIN – JUILLET - AOUT - 2026

Renseignements et inscriptions
02 40 97 18 42
placedesaidants@fed44.admr.org



Activité
aidant-aidé

PIQUE-NIQUE aidants-aidés

Journée détente et repas partagé à l'étang des Tuileries (Monnières).

Pour les couples aidants-aidés ou les aidants.

Mardi 30 juin de 12h à 16h30

Inscription auprès de PLACE DES AIDANTS

Activité
aidant-aidé

LES ATELIERS AIDANTS-AIDES DE L'ETE

Pour les couples aidants-aidés ou les aidants.

Vendredi 17 juillet de 14h30 à 15h30 : initiation à l'ikebana.

Venez créer des compositions florales avec des éléments de la nature.

Mardi 21 juillet de 14h30 à 15h30 : sensibilisation à la relaxation guidée.

Prenez du temps pour vous détendre et profiter du moment présent.

Vendredi 24 juillet de 14h30 à 15h30 : initiation à un atelier théâtre.

Venez découvrir le plaisir du jeu et de la création.

Mardi 25 août de 14h30 à 15h30 : gym du cerveau.

Comment stimuler notre cerveau en bougeant ?

Vendredi 28 août de 14h30 à 15h30 : initiation au yoga du rire ou rigologie.

Venez lâcher prise et vous détendre en riant.

PLACE DES AIDANTS - 19 rue de la Mairie – 44690 MAISON SUR SEVRE

Activité
aidant-aidé

BISTROT MEMOIRE de St Julien de Concelles

Rencontres aidants-aidés animées par une équipe de bénévoles et la psychologue de Place des Aidants. Informations, échanges, partages, animations.

Les vendredis 5 et 19 juin de 14h30 à 16h30.

Sans inscription.

Restaurant scolaire – 31 rue de basse Rivière – 44450 SAINT JULIEN DE CONCELLES



**Votre proche aidé(e) pourra être accueilli(e) les
mardis et vendredis sous réserve de places**