

**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**

## **ATELIER SANTE DES AIDANTS 2024-2025**



La fédération Familles Rurales organise des ateliers pour les aidants familiaux du département. Les aidants ont tendance à investir leur rôle avec l'idée qu'ils pourront tout prendre en charge, sans imaginer toutes les implications.

Nous souhaitons apporter aux aidants des outils et des compétences utiles pour améliorer leur vie quotidienne.

Nous proposons aux aidants différents ateliers animés par des professionnels compétents.



On vous donne rendez-vous 1 fois par mois de 18h30 à 20h00 autour d'un thème animé par un professionnel

**Jeudi 21 novembre**

**Prendre soin de soi et de sa vue  
Atelier animé par Mme CHAUVEL, opticienne**

**Jeudi 12 décembre 2024**

**Art thérapie**

**Atelier animé par Sandrine PACHECO**

**Jeudi 16 janvier 2025**

**Sophrologie- gestion du stress**

**Atelier animé par Mme GUIMARD - sophrologue**

**Jeudi 13 février 2025**

**Voyage sonore - moment de relaxation**

**Atelier animé par Audrey - musicothérapeute**

**Jeudi 27 mars 2025**

**Art thérapie**

**Atelier animé par Sandrine PACHECO**

**Jeudi 24 avril 2025**

**Atelier « mes droits d'aidants »**

**Atelier animé par Ellen de Familles Rurales 28**

**Jeudi 15 mai 2025**

**Réflexologie et aromathérapie**

**Atelier animé par Liliane CORDIOUX et Virginie LECONTE**



Centre socio culturel  
74 rue gouverneur  
28400 Nogent le Rotrou



02.45.26.01.30  
[fd.eureetloir@famillesrurales.org](mailto:fd.eureetloir@famillesrurales.org)

