

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap, ou de dépendance ?

ATELIERS DES AIDANTS

OCTOBRE 2023 À JUIN 2024



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.



Nous vous donnons rendez-vous 1 fois par mois autour d'un thème, encadré par des professionnels

Mardi 24 octobre 2023 (14h30-16h30)

Gestion du stress : la réflexologie
Atelier animé par Mme CORDIOUX, réflexologue

Mardi 07 novembre 2023 (14h30-16h30)

Gestion du stress : la sophrologie
Atelier animé par Mme GUIMARD, sophrologue

Mardi 5 décembre 2023 (14h30-16h30)

Atelier aromathérapie : huiles essentielles végétales
Atelier animé par Mme LECOMTE, aromathérapeute

Vendredi 16 février 2024 (10h00-12h00)

Atelier esthétique
Atelier animé par une esthéticienne de Reconstruire Ensemble

Vendredi 15 mars 2024 (9h30-11h30)

Atelier « notion de répit »
Atelier animé par Mme PARIS du PIF PEP28 et Ellen de Familles Rurales 28

Mardi 09 avril 2024 (14h30-16h30)

Atelier relaxation
Animé par Alexandra et Floriane de Sno and Zen

Mardi 14 mai 2024 (14h30-16h30)

Atelier détente : le QI GONG
Atelier animé par Mme GUIMARD, sophrologue

Vendredi 07 juin 2024 (9h30-11h30)

Atelier « mes droits d'aïdants »
Atelier animé par Mme PARIS du PIF PEP28 et Ellen de Familles Rurales 28

Inscription obligatoire !

À cette adresse :
Maison des Seniors
13 rue de Sancheville
28200 Châteaudun

Contact :
02.45.26.01.30
Fd.eureetloir@famillesrurales.org

Les ateliers sont soutenus par nos partenaires :

