

# 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

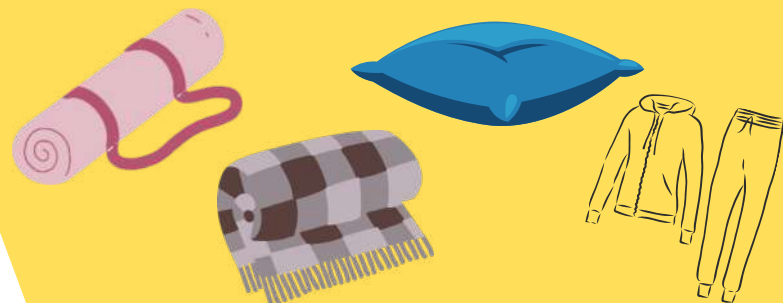


## Activités physiques douces

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