

HAUTS D'ANJOU

Mardi après-midi de 14h30 à 16h00.

Gym douce (prévention des chutes)

avec CD sport pour tous

- 20 Janvier
- 14 Avril
- 17 Février
- 12 Mai
- 17 Mars
- 09 Juin

Sophrologie avec Florence Leboucher

- 13 Janvier
- 05 Mai
- 10 Février
- 02 Juin
- 10 Mars
- 30 Juin
- 07 Avril

Yoga avec Anne-Claude Morlet

- 27 Janvier
- 24 Mars
- 19 Mai

Art thérapie avec Florence Bopp

- 24 Février
- 21 Avril
- 16 Juin

Ateliers conviviaux

- 6 Janvier : loto
- 28 Avril
- 3 Février : crêpes
- 26 Mai
- 3 Mars : balade
- 23 Juin
- 31 Mars

Lieu

2 Allée de la Passion
49 330 - Champigné

ANJOU BLEU

Jeudi après-midi de 14h30 à 16h00

Gym douce (prévention des chutes) avec CD sport pour tous (Résidence Ste Claire)

- 15 Janvier
- 12 Février
- 12 Mars
- 09 Avril
- 07 Mai
- 04 Juin

Sophrologie avec Florence Leboucher (Résidence les Cèdres Bleus)

- 22 Janvier
- 19 Février
- 19 Mars
- 16 Avril
- 11 Juin

Socio-esthétique avec Evelyne Beaumard (Résidence les Cèdres Bleus)

- 05 Février
- 30 Avril
- 25 Juin

Yoga avec Anne-Claude MORLET (Résidence les Cèdres Bleus)

- 08 Janvier
- 05 Mars
- 2 Avril
- 28 Mai

Ateliers conviviaux (Résidence Ste Claire)

- 29 Janvier : loto
- 26 Février : crêpes
- 26 Mars : balade
- 23 Avril
- 21 Mai
- 18 Juin

Lieux

Résidence Sainte Claire
20 rue Georges Bachelot
49 520 - Noyant la
Gravoyère

Résidence les Cèdres
Bleus
30 rue du 8 mai 1945
49 000 - Segré en Anjou
Bleu

LION D'ANGERS

Vendredi après-midi de 14h30 à 16h00.

Gym douce avec CD sport pour tous

- 09 Janvier
- 06 Février
- 06 Mars
- 03 Avril
- 29 Mai
- 26 Juin

Sophrologie avec Florence Leboucher

- 30 Janvier
- 27 Février
- 27 Mars
- 24 Avril
- 22 Mai
- 19 Juin

Socio-esthétique avec Nathalie Mercerolle

- 13 Février
- 13 Mars
- 05 Juin

Art thérapie avec Florence bopp

- 16 Janvier
- 10 Avril

Ateliers conviviaux

- 23 Janvier : loto
- 20 Février : crêpes
- 20 Mars : balade
- 17 Avril
- 12 Juin

Lieu

Complexe Saint Exupéry
6 Place Léon Cochard
49 220 - Le Lion d'Angers

PLATEFORME DE REPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX AIDANTS DE L'ANJOU

BLEU

Projet porté par :
Résidence les Acacias
28 rue du Muguet
49 330 - Champigné



Financé par l'ARS



Programme d'activités

Janvier - Juin 2026

Notre offre

- Gym douce
- Sophrologie
- Socio-esthétique
- Yoga
- Soutien psychologique
- Ateliers conviviaux (promenades, créatives, jeux de société, ...)

Organisation

- Lundi et Mercredi matin : soutien téléphonique à domicile ou par
- Mardi : ateliers aux Hauts d'Anjou
- Jeudi : ateliers en Anjou Bleu
- Vendredi : ateliers aux Hauts d'Anjou d'Angers

Tous les ateliers ont lieu de **14h30 à 16h.**

Votre participation peut être accompagnée par la plateforme durant votre atelier.
L'intégralité de notre inscription est **gratuit** sur

A qui s'adresse cette plateforme ?

- Aux proches aidants : conjoints, enfants, amis, voisins, qui accompagnement au quotidien :
- Une personne présentant une maladie neurodégénérative de type Alzheimer ou apparentée, Parkinson et sclérose en plaque (maladie rare, cancer, etc.)
- Une maladie chronique invalidante
- Quel que soit l'âge de la personne (maladie rare, cancer, etc.)
- Prévenir l'épuisement de l'aide sociale et relationnelle
- Favoriser le maintien de la vie
- Accompagnement de la réflexion vers des solutions de répit

Pourquoi ?

- Prendre du temps pour soi
- Éviter l'isolement social
- Améliorer la qualité de vie
- Renforcer les liens sociaux
- Apprendre à gérer les émotions
- Améliorer la santé mentale
- Améliorer la santé physique
- Améliorer la qualité de sommeil
- Améliorer la qualité de vie quotidienne
- Améliorer la qualité de vie sociale
- Améliorer la qualité de vie professionnelle
- Améliorer la qualité de vie familiale
- Améliorer la qualité de vie personnelle

Contact

07.43.36.35.66

plateforme@residenceanjou.fr