

## PROGRAMME DES ACTIVITES OCTOBRE 2024

### DANSE THERAPIE

----- Vendredi 4 octobre de 14h30 à 15h45

RDV à Place des aidants / Maisdon-sur-Sèvre

Avec la danse thérapie, vous améliorez votre santé physique et votre bien être psychique.  
Cycle animé par Ambre Hauplomb, danse thérapeute.

### AID'EN CŒUR

----- Lundi 7 octobre de 14h00 à 16h30

RDV Salle adjacente à la mairie du Loroux-Bottereau

Profitez d'une séance de sophrologie suivie d'un groupe d'échanges.

### PAUSE AIDANT

----- Mardi 8 octobre de 14h30 à 16h30

RDV à Place des aidants / Maisdon-sur-Sèvre

Thème : Mon proche change, je ne sais plus comment réagir.



### SOPHROLOGIE

----- Vendredi 11 octobre de 14h30 à 15h45

RDV à Place des aidants / Maisdon-sur-Sèvre

Venez profiter d'une heure de bien-être avec la sophrologue Servane Pouvreau.

### PAUSE AIDANT

----- Samedi 12 octobre de 10h à 12h

RDV à Place des aidants / Maisdon-sur-Sèvre

Thème : Mon proche change, je ne sais plus comment réagir.

### DANSE THERAPIE

----- Vendredi 18 octobre de 14h30 à 15h45

RDV à Place des aidants / Maisdon-sur-Sèvre

Avec la danse thérapie, vous améliorez votre santé physique et votre bien être psychique.



*Lors des activités du mardi et du vendredi après-midi,  
votre proche aidé pourra être accueilli par  
une accompagnatrice sur la plateforme, sous réserves de  
places disponibles*