

Prendre soin de l'autre, c'est aussi prendre soin de soi !

Accompagner un proche peut être précieux, mais aussi parfois fatigant. Vous aussi, vous avez le droit de souffler !

Découvrez les ateliers et temps d'échange proposés près de chez vous pour vous informer, partager votre expérience et trouver du soutien.

- **MARCHE DES AIDANTS "Un Souffle nouveau"** - 13h à 17h30 pour les aidants familiaux et les salariés
  - Yoga
  - Bulle d'oxygénation créative
- **SORTIR DE LA PARENTHESE -** 9h à 18h pour les aidants familiaux
  - Marche
  - Pique nique partagé
  - Art thérapie
  - Atelier de co-développement

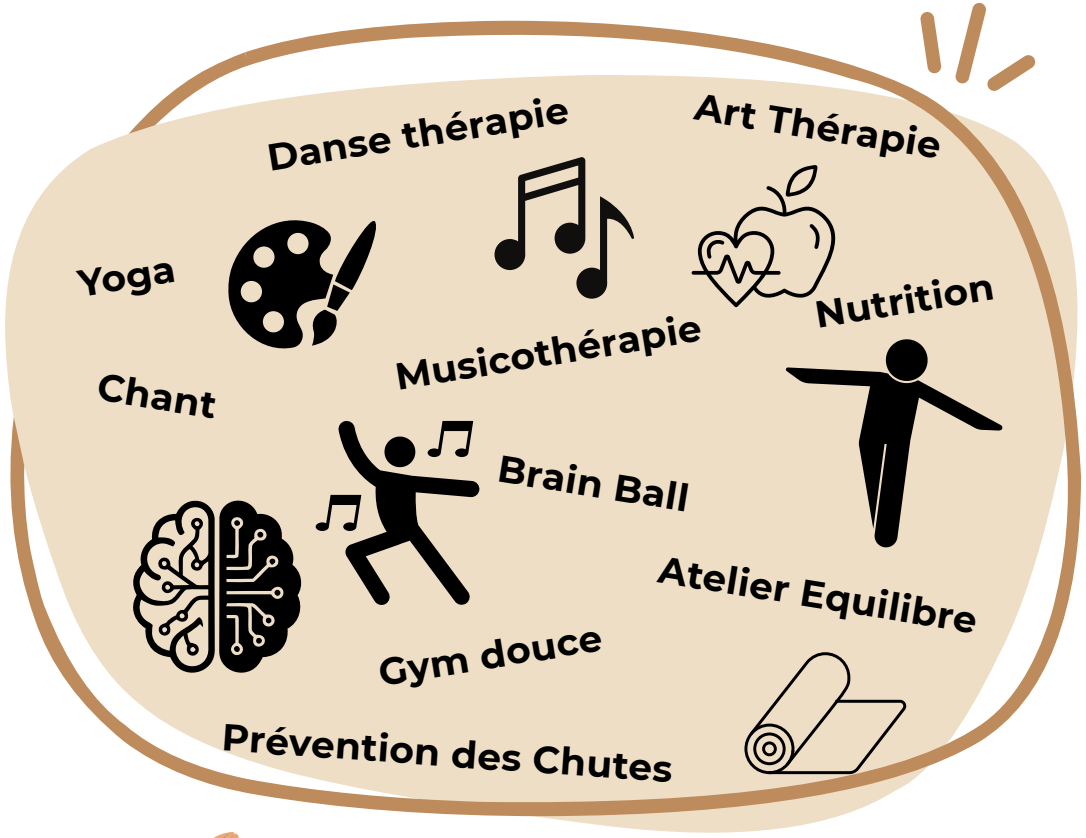
Ateliers Aidants

Résidence Sénior API - 3 route du Château / Thônes

Contact : Séverine RAMEL
severine.ramel@api-residence.fr - 06 99 71 72 59

Questions et infos
Contactez la CPTS Des Aravis

contact@cptsdesaravis.fr
#cptsdesaravis
06 23 59 25 35
https://cptsdesaravis.fr/





Bien vieillir dans les Aravis !

Des ateliers près de chez vous pour prendre soin de votre santé et rester en forme !

Découvrez les ateliers proposés sur le territoire pour les seniors comme pour les aidants. : activité physique, prévention, mémoire, alimentation, bien-être et moments de partage.

Programme des ateliers organisé avec les acteurs du territoire et la CPTS des Aravis.

THONES

- **BRAIN BALL** - Jeudi 14h à 15h30

Salle du Sapey Maison des Associations

Contact : Catherine Maniglier
maireadjoint-social@mairie-thones.fr 04 50 02 91 72

- **LA CHANSON ET NOUS -** Lundi 15h à 17h
- **Atelier Nutrition** - Mardi 9h30 à 12h
- **DANSE THERAPIE -** Lundi 15h à 17h
- **CHORALE EPHEMERE ET VOIX EN MOUVEMENT** - Lundi 15h à 17h
- **BRAIN BALL** - Mardi 14h à 15h30
- **PREVENTION DES CHUTES** - Lundi Matin et Mercredi après-midi
- **YOGA - Vendredi matin**
- **SOCIO ESTHETIQUE**
- **AUTO-MASSAGE**
- **DANSE SUR CHAISE**

Résidence Sénior API - 3 route du Château

Contact : Séverine RAMEL
severine.ramel@api-residence.fr - 06 99 71 72 59

- **MUSICOTHERAPIE** - Mardi 10h30 à 12h
- **YOGA** - Mercredi 10h à 11h

Café Daddy (à côté EHPAD de Thônes)

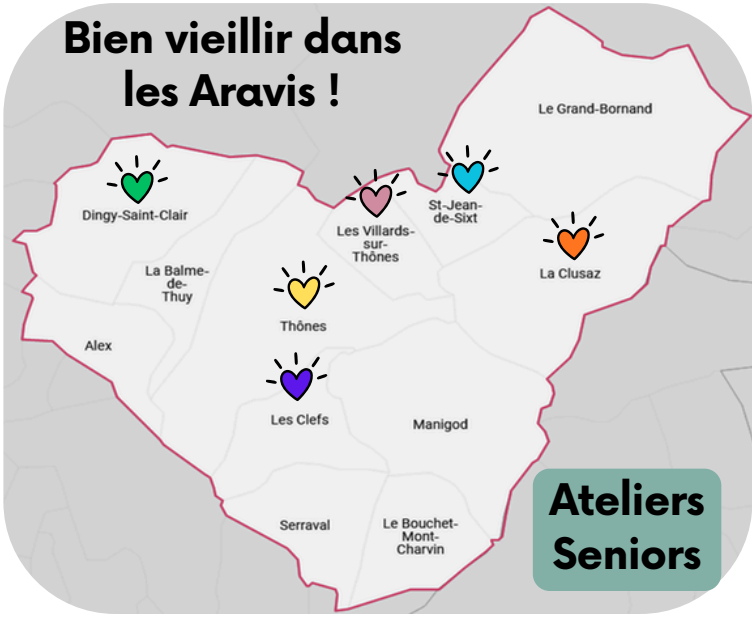
Contact : Musicothérapie : 06 84 62 19 19
Yoga : 06 12 25 62 73

DINGY SAINT CLAIR

- **ART THERAPIE** - Lundi 14h à 16h
- **BRAIN BALL** - Lundi 14h à 15h30

Salle des fêtes Michel Donche

Contact : Coralie Boissière
votrecommune@dingystclair.fr



- **ATELIER EQUILIBRE** - Lundi 15h30 à 16h30 & Lundi 10h à 11h (180€ + licence)
- **GYM DOUCE SENIOR** - Jeudi 11h à 12h (242 €)
- **REMISE EN FORME SENIOR** - Jeudi 15h15 à 16h15 (242 €)

Foyer d'Animation de Thônes

Contact : contact@foyerdanimation.com / 04 50 02 00 76

- **ATELIER EQUILIBRE -** Lundi 14h à 15h30

Maison des Associations à Thônes

Contact : 04 56 49 77 84

LES VILLARD SUR THONES

- **ART THERAPIE**
- **BRAIN BALL**
- **DANSE THERAPIE**

Mercredi 2 déc 14h à 17h

Salle des fêtes des Villards-sur-Thônes

Contact : ALVIN Delphine
delphine.alvin@gmx.fr / 06 85 16 71 43

LA CLUSAZ

- **ART THERAPIE**
- **BRAIN BALL**
- **DANSE THERAPIE**

Mardi 4 mai 14h à 17h

Maison des Habitants - La Clusaz

Contact : Perrine Dumas
pdumas@laclusaz.fr / 06 13 86 17 56

SAINT-JEAN-DE-SIXT

- **Prévention de chutes** - Mercredi de 13h45 à 15h15

Salle de sport du Groupe Scolaire de St-Jean-de-Sixt

Contact : 04 56 49 77 84

- **Cours Sénior** - Mercredi de 16h30 à 17h15 et Jeudi 17h30 à 18h15 (130 € + 20€ adhésion)

Salle Sixtine - St Jean de Sixt

Contact : gymasa74@gmail.com

LES CLEFS

- **ART THERAPIE** - Mardi 14h à 16h
- **BRAIN BALL** - Lundi 14h à 15h30
- **DANSE THERAPIE** - Mardi 15h à 17h

Salle du Château 3306 rue des Clefs

Contact : Evelyne ou Elodie Corbineau
elodie.corbineau.74230@gmail.com / mairie@lesclefs.fr
06 44 09 82 24