

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

ATELIERS DES AIDANTS

JANVIER À JUIN 2023



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 de
14h00 à 16h30 autour d'un thème
accompagné par des professionnels

16 janvier 2023

Les émotions partie 2

Atelier animé par Mme JAROUSSE, psychothérapeute

30 janvier 2023

Gestion du stress : la réflexologie

Atelier animé par Mme CORDIOUX, réflexologue

27 février 2023

Gestion du stress : c'est quoi ?

Atelier animé par Mme JAROUSSE

07 mars 2023

Gestion du stress : sophrologie

Atelier animé par Mme GUIMARD, sophrologue

03 avril 2023

Gestion du stress : relaxation avec son et lumière

Atelier animé par Alexandra et Floriane, SNOANDZEN

23 mai 2023

Gestion du stress : QI GONG

Atelier animé par Mme GUIMARD, sophrologue

16 juin 2023

Bien dans mon assiette

Atelier animé par Mme ROUZIES COLAS, diététicienne

26 juin 2023

Bien dans mes baskets : badminton

Atelier animé par M. HOUVET au squash de Chartres

Sur inscription

À cette adresse :

Hôtel IBIS impasse du Périgord

Route nationale 23

28110 Lucé

Contact :

02.45.26.01.30

Fd.eureetloir@famillesrurales.org

Les ateliers sont soutenus par nos partenaires :

