



Les rencontres bien-être et bien vivre ensemble pour les seniors et leurs aidants

A travers la création de temps conviviaux et bienveillants, d'échanges et de partages, le lien social est favorisé, la confiance collective et individuelle s'installe.

Durant chaque rencontre, 3 groupes d'aidants et de seniors, répartis par niveau d'autonomie, participent à 3 ateliers, avec 3 intervenants spécialisés, pour se ressourcer, prendre soin de sa santé et de son bien-être de façon globale.

Au programme : détente - relaxation - pratiques corporelles - prévention cognitive - stimulation de la mémoire - yoga - danse - corps en mouvement...

Lieu : 54 impasse du Moulinage - 07310 Saint Martin de Valamas

Les mercredis : 08 avril, 06 mai, 24 juin, 08 juillet, 05 août,
09 septembre, 07 octobre, 04 novembre et 02 décembre

Les jeudis : 16 avril, 21 mai, 18 juin, 30 juillet, 27 août,
24 septembre, 22 octobre, 19 novembre et 17 décembre

Horaires : de 14h à 17h

Places limitées : réservation auprès de Mélanie au 06 61 90 35 40

Possibilité de navette/taxi gratuit sur réservation

Pour plus d'informations

<https://www.lacouveuse.info/>

A votre écoute : Mélanie ☎ 06 61 90 35 40 📧 lacouveuse07@gmail.com