



Inscription indispensable

à la Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 ROUEN
Tél 02.32.08.60.80

Pour toutes informations ,
vous pouvez contacter le CLIC
au 02.32.18.20.92

Stage été 2024

Aider son proche, prendre soin de soi.

5 Séances de Bien être en faveur des aidants familiaux



A noter sur
votre agenda

Stage été 2024

Aider un proche, prendre soin de soi

➤ Lundi 08 juillet 2024 de 14H à 16H

Atelier relaxation : réveil corporel et énergétique, relaxation guidée.

➤ Mercredi 10 juillet 2023 de 14H à 16H

Atelier découverte : sophrologie, gestion du stress

➤ Lundi 15 juillet 2024 de 14H à 16H

Atelier massage et auto massage.
Comment retrouver un toucher bienveillant en expérimentant des gestes apaisants ?

➤ Lundi 22 juillet 2024 de 14H à 16H

Atelier sur l'alimentation et l'hydratation au quotidien pour un mieux être corporel.

➤ Lundi 29 juillet 2024 de 14H à 16H

Atelier sommeil : comprendre et mieux appréhender son sommeil



à la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins - Rouen