

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 2025

Aider son proche, prendre soin de soi.

5 Séances de Bien être en faveur des aidants familiaux



A noter sur
votre agenda

Stage été 2025

Aider un proche, prendre soin de soi

- ◆ **Jeudi 26 juin de 14H à 16H**

Atelier relaxation (réveil corporel et énergétique).

- ◆ **Jeudi 10 juillet de 14H à 16H**

Atelier massage et auto massage (comment retrouver un toucher bienveillant en expérimentant des gestes apaisants).

- ◆ **Jeudi 17 juillet de 14H à 16H**

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

- ◆ **Jeudi 24 juillet de 14H à 16H**

Comprendre et mieux appréhender son sommeil.

- ◆ **Mardi 29 juillet de 14H à 16H**

Atelier découverte sophrologie/gestion du stress.



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