

Un café, des proches

# Des ateliers pour les aidants

Des ateliers sont organisés en faveur des aidants des Territoires Vendômois et alentours. Au travers de différentes séances vous pourrez expérimenter les activités proposées et échanger avec les intervenants et participants (tous aidants) sur l'accompagnement d'un proche aidé.

Date	Thématique	Structures des intervenants	Horaire et lieu
Jeu. 20 septembre	Découverte du yoga du rire	La Maison du Bien-Être	14 h 30 16 h 30
Jeu. 18 octobre	Connaissance des bonnes postures et des bons gestes dans la manutention	CIAS Territoires Vendômois	
Jeu. 15 novembre	Découverte de la méthode Feldenkrais (gym douce)	Le Mouvement Retrouvé	Le Minotaure, Salle Guaise 8 rue César 41100 Vendôme
Jeu. 13 décembre	A définir avec les participants		
Jeu. 17 janvier			
Jeu. 14 février			



## Informations et inscription (recommandée)

auprès de Morgane Belen au 02 54 70 59 48 / 06 33 82 60 44  
ou par mail : [morgane.belen@murec.fr](mailto:morgane.belen@murec.fr)