

Informations et inscription :
contacter le CLIC Loire-Acheneau
au 02 40 69 41 10
ou clicloireacheneau@ville-bouguenais.fr

Toute participation nécessite une inscription préalable :
Possibilité de participer à 1 ou plusieurs rencontres
Selon vos envies et disponibilités
Les rencontres sont gratuites
L'inscription est à faire au plus tard 1 semaine avant
le temps de rencontre

*Se référer au dépliant remis lors de votre inscription pour
les dates, horaires et adresses exactes*

Durée : environ 1h30 / 2h avec animation et temps convivial

Cette action est soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de Loire-Atlantique – agirseniors.loire-atlantique.fr



Le CLIC Loire-Acheneau est un service intercommunal financé par les 8 communes de son territoire



Avec le soutien de



Lucie Fernandes
Animatrice

Tisseuse de liens
Tricoteuse d'idées

Corinne MOUTON
Sophrologue



vous proposent

AIDANT.E : UN MOMENT POUR SOI !

*Quand aider un proche se résume au quotidien,
se reconnaître comme aidant et prendre un temps
pour soi peut être compliqué.*

*S'accorder une pause, se détendre, se changer les idées,
Rire ensemble et avec d'autres donne envie...*

*Partager un moment de convivialité, savoirs et
expériences,
Connaître des professionnels et lieux-ressources*

Ces rencontres s'adressent aux **aidants et aidantes familiaux de personnes à partir de 60 ans** habitant dans l'une des 8 communes du territoire du CLIC Loire-Acheneau. L'entourage familial peut résider ou non dans l'une des 8 communes et être de tout âge (à partir de 18 ans)

Vos 2 accompagnatrices



Les secrets de la valise : souvenirs, chansons, histoires, vacances, spécialités locales : cette valise renferme des secrets qui vous inviteront au voyage, à la découverte et à la convivialité



Corinne MOUTON
Sophrologue



L'atelier "Bien-être"

Réveil du corps, Auto-massage, Respiration pleine conscience, Méditation : délier ses tensions physique et mentale, se connecter profondément à soi pour lâcher prise et se ressourcer.

L'atelier Sophrologie Ludique

Vivre pleinement son corps par le mouvement

Laisser son esprit se poser : sophro relaxation

La sophro ludique est une façon de pratiquer par le jeu, le mouvement, la relation, l'expression, le plaisir, la vivance, la rencontre...

Informations et / ou rencontres

avec des professionnels et lieux-ressources

(d'autres propositions seront faites en 2024 en + de celles-ci-contre)

Les moments ci-dessous se déroulent les après-midis :

1^{er} semestre 2024

Saint-Jean-de-Boiseau : les lundis 6, 13 et 27 mai

Brains : les mercredis 5, 12 et 19 juin

Saint-Aignan de Grand Lieu : le jeudi 29 février

La Montagne : les jeudis 11 avril et 6 juin

Saint-Aignan de Grand Lieu : les jeudi 14 et 28 mars

La Montagne : les jeudis 23 mai et 20 juin

Lundi 26/2/2024 – 14h30 à Bouguenais : Rencontre avec Mme MACE de l'ESA Estuaire Sud-Loire et Mme BRISSON de l'Accueil de Jour Plaisance (groupe VyV Pays de la Loire)

Lundi 11 et 18/3/2024 – 14h30 à Brains : Rencontre avec Mme LAUNAY de l'Accueil Familial de Jour de Brains