



DOMAINE DE PONTÉCOULANT

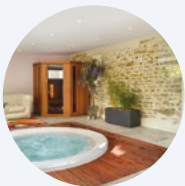
jeudi 15 septembre
activité aidants/aidés

Vous découvrirez l'histoire de la famille noble normande après avoir partagé un pique-nique sur le site.



DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

jeudi 13 octobre
activité aidants/aidés



Venez passer un après-midi détente et relaxante au SPA de Clécy.



ILLUMINATIONS

en décembre

activité aidants/aidés



Sur la période de Noël, venez découvrir les villages illuminés. Au cours de ce circuit, vous sera proposé un petit moment de convivialité autour d'un vin chaud.

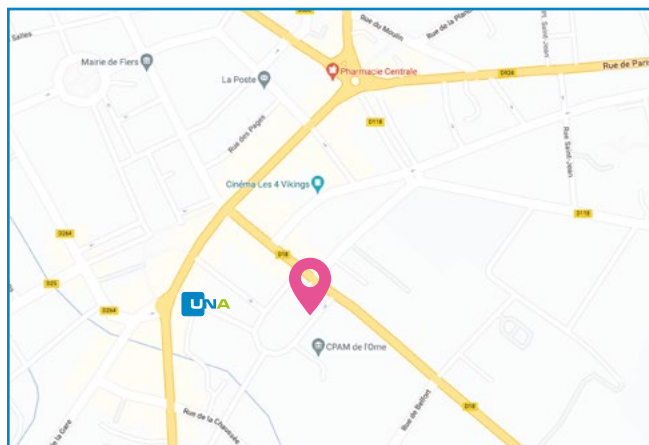
la maison des aidants

PORTE OUVERTE

samedi 28 mai de 9h à 17h



"On vous accompagne et ça change tout"



02 33 66 70 22

6-8 place Charleston • 61100 FLERS

www.una61.fr

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2022

la maison des aidants



"On vous accompagne et ça change tout"

02 33 66 70 22

6-8 place Charleston • 61100 FLERS

www.una61.fr

Secteurs concernés : Flers, Athis, La Ferté-Macé, Briouze, La Ferrière-aux-Étangs, Putanges, Domfront, Juvigny, Tinchebray, Passais

DANSE

le mardi de 14h30 à 16h

Un autre rapport avec soi, la maladie et l'aidé

Au travers de la musique et de l'expression corporelle, les ateliers de danse permettent de stimuler l'écoute, la motricité, la relation à soi et à l'autre par le corps et le mouvement. Reprendre confiance, envisager un autre rapport à soi et à la maladie.

Atelier 7 : 64, rue Abbé Lecornu - Flers

17 et 24 mai / 14 et 21 juin / 12 et 19 juillet



CROISIÈRE & REPAS NORMAND

lundi 23 mai

activité aidants / aidés



Venez passer un moment de détente et de convivialité au lac de Rabodanges.



BRAIN GYM

le mercredi de 14h30 à 16h

Stimuler le corps et l'esprit

Le Brain Gym est un module d'éducation kinesthésique. Il apporte du mieux-être au quotidien. Il favorise la communication entre le corps et les fonctions cognitives par des activités motrices et artistiques, des outils simples et ludiques. Il permet de se libérer du stress, retrouver / maintenir l'équilibre, améliorer la coordination motrice et stimuler la mémoire.

Atelier 7 : 64, rue Abbé Lecornu - Flers

3 et 31 mai / 7 et 28 juin / 5 juillet



SOPHROLOGIE

le mercredi de 14h à 15h

S'occuper d'un proche demande beaucoup de ressources et d'attention

La sophrologie est une technique thérapeutique intéressante qui permet à l'aidant de souffler et prendre du recul sur la situation. Elle favorise une meilleure gestion de ses émotions et permet de lâcher prise, de retrouver un meilleur sommeil et de l'énergie pour aborder le quotidien plus sereinement.

Maison des aidants : 6-8 place Charleston - Flers

4 et 18 mai



ART-THÉRAPIE

le jeudi de 14h à 16h

les émotions des aidants en couleur

L'art-thérapie est une méthode de thérapie qui privilégie la création artistique comme support d'expression. Cette approche est fortement conseillée pour la prise en charge morale et psychologique des aidants familiaux.

Maison des aidants : 6-8 place Charleston - Flers

25 mai / 23 juin / 28 juillet / 25 août / 22 septembre
27 octobre / 24 novembre / 22 décembre



LA REPO'SANTE

mardi 21 juin

activité aidants / aidés

Il s'agit d'une journée portée par le CLIC du Bocage 61, le CLIC du Bocage 14 et le CLIC du Sud Manche.



À LA DÉCOUVERTE DU PAYSAGE NORMAND

jeudi 23 juin

activité aidants / aidés

La journée commencera par une visite dans une ferme cidricole, suivie d'un repas champêtre et se terminera par un spectacle "De la terre à la scène" à la Michaudière.



MARCH'AIDANT

jeudi 30 juin à 14h

activité aidants / aidés

Promenade sur la voie verte La Ferté-Macé / Bagnoles-de-l'Orne en lien avec l'APF France Handicap.