


## Angers - programme de janvier à août 2025

## + Se rencontrer

- Café des aidants®

 Udaf 49, 17 rue Bouché Thomas, Angers

 Un samedi par mois de 10h30 à 12h

*11 janvier, 1er février, 15 mars, 24 mai, 14 juin, 5 juillet*

- Nouveau : atelier cuisine

Venez cuisiner en toute convivialité !

 Résidence Accueil d'Ollone, Angers

 Des mercredis de 14h30 à 17h30

*29 janvier, 23 avril*

- Nouveau : goûter Loup Garou

Moment de convivialité et de jeux pour les **jeunes aidants**.

 Udaf 49, 17 rue Bouché Thomas, Angers


 Des jeudis de 16h à 18h

*20 février, 17 avril*

## + Se détendre, se ressourcer

- Séances collectives de DO IN automassage

 Udaf 49, 17 rue Bouché Thomas, Angers

 Un mercredi par mois de 17h45 à 18h45 ou de 19h à 20h

*8 janvier, 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin et 2 juillet*

- Marche en groupe

Venez marcher entre aidants en toute simplicité.

 Des jeudis de 14h à 15h30

*27 février Étang Saint Nicolas  
5 juin Lac de Maine*

 Covoiturage possible au départ de l'Udaf.

**Gratuit sur inscription  
au : 02 41 36 04 44 ou  
aidants.49@udaf49.fr**

- Nouveau : Balade sensorielle en nature

Un moment en pleine nature alliant marche douce et approche sensible pour se reconnecter à soi et s'offrir un moment de lâcher prise.


 Le jeudi 22 mai de 9h à 10h30


 Parc de Pignerolles, Saint-Barthélemy-d'Anjou

## + Accéder à du répit

- Week-end ressourcement

Week-end détente pour les aidants à l'Oasis des 7 cercles à Jarzé. Programme adaptable : repos, balades en nature, massage...

 Du vendredi 25 avril soir au dimanche 27 avril en fin d'après-midi pour les **hommes** aidants.

 Du vendredi 20 juin soir au dimanche 22 juin fin d'après-midi pour les **femmes** aidantes.

 Transport possible au départ d'Angers

- Sortie partagée

Visite-découverte d'un lieu culturel en binôme parent-enfant en situation de handicap.


 Musée des Beaux-Arts d'Angers

 Date à venir au 2ème trimestre 2025.

## + Se former, s'informer

- Formation aidants\*

Parcours de 6 séances collectives de 3h pour questionner son rôle d'aidant, sa relation à son proche, aux professionnels. Gratuit sur inscription pour les 6 séances au 02 41 05 49 05.

 Espace du bien vieillir Robert Bobin, 16 bis avenue Jean XXIII, Angers

 Tram : Ligne A ou C Arrêt Jean XXIII

 Des samedis de 9h à 12h

*1er février, 1er mars, 15 mars, 29 mars, 5 avril et 26 avril*

**Gratuit sur inscription  
au : 02 41 36 04 44 ou  
aidants.49@udaf49.fr**