

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-Barthélémy-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**