



À partir du 11 avril,

Cap sur les actions collectives

Socio-esthétique

8 places



Accordez-vous un moment de répit et de partage par des activités soin et bien-être.

L'activité a pour but de favoriser « le soin de soi » comme une des priorités de vie de la personne aidante par un temps dédié. L'auto-soins vous permettra d'acquérir des outils et astuces pour intégrer des temps de répits au quotidien.

Sophrologie

8 places



Grâce à la Sophrologie et ses outils, vous apprendrez à vivre votre quotidien avec calme, sérénité et bienveillance.

Chaque séance comporte plusieurs exercices utilisables au quotidien pour accompagner la gestion du stress et à la régulation émotionnelle. Chaque séance est une étape dans un programme d'apprentissage progressif.

Groupe d'échange entre aidants pairs

8 places



Dans un cadre sécurisé et bienveillant, le groupe d'échange entre aidants pairs permet de partager son savoir expérientiel.

L'objectif est d'offrir à chaque aidant un lieu de rencontre, d'échanges, de partage et de soutien, qui permet de se libérer par l'expression verbale. La confiance, le respect de la parole et la convivialité sont les maîtres mots !

Les actions collectives sont gratuites, assurées par des professionnels qualifiés et diplômés !!

La prise en charge des personnes en situations de handicap que vous accompagnez au quotidien peut être proposée sur les lieux des activités collectives, encadrée par le service Bull d'Air (gratuit) !!

La Roche-sur-Yon

Au 2 rue de Jules VERNE
Centre de formation EXPERSONA



- Le 13 avril 2024
- Le 18 mai 2024
- Les 15 et 29 juin 2024
- Le 14 septembre 2024
- Le 5 octobre 2024
- Le 9 novembre 2024
- Le 7 décembre 2024

10h à 11h30 : activités
(accueil des aidés de
9h45 à 11h45)



- Le 22 avril 2024
- Le 13 mai 2024
- Le 24 juin 2024
- Le 9 septembre 2024
- Le 7 octobre 2024
- Le 4 novembre 2024
- Le 2 décembre 2024

14h30 à 15h30 :
activités (accueil des
aidés de 14h15 à 16h)



- Le 30 avril 2024
- Le 21 mai 2024
- Le 20 juin 2024

Lieu et horaires
communiqué
prochainement

Challans



- Le 11 avril 2024
- Le 16 mai 2024
- Les 13 et 27 juin 2024
- 12 septembre 2024
- Le 3 octobre 2024
- Le 7 novembre 2024
- Le 5 décembre 2024

Lieu et horaires
communiqué
prochainement

Les Herbiers

Au 45 rue de Clisson
85500 - Locaux ADMR



- Le 12 avril 2024
- Le 17 mai 2024
- Les 14 et 28 juin 2024
- Le 13 septembre 2024
- Le 4 octobre 2024
- Le 8 novembre 2024
- Le 6 décembre 2024

14h30 à 16h : activités
(accueil des aidés de
14h15 à 16h15)

Inscription 15 jours avant l'activité :

Par Téléphone : 0 805 03 00 68

Par mail : plateforme@caprepit.com

Sur le site internet : <https://www.aidants-vendee.fr/cap-repit/mouilleron-le-captif>