

Être *aidant*
c'est aussi



Rendez-vous bien-être

Novembre - décembre 2025

Contact :

Service Seniors - CCAS
02 40 80 85 75

saintsebastien.fr



Saint-Séb^{astien}
sur-Loire

Le service Seniors du CCAS de la Ville propose plusieurs animations à destination des aidants et des aidés. L'objectif est de partager d'agréables moments ensemble, dans une ambiance conviviale. Une programmation est prévue aussi en 2026.

Yoga du rire

Vendredi 14 novembre de 15 h à 16 h

à la Maison de la Petite Enfance, 1 rue Annie Hure

Avec Amélie Mainguet, rigologue et professeure de yoga du rire

Cette activité psycho-corporelle combine des exercices de rires et de respirations. L'atelier permettra d'offrir un temps de répit et de ressourcement, de favoriser un bien-être émotionnel et physique, de créer un espace de convivialité et d'inclusion.

Au programme : échauffement corporel, jeux brise-glace, exercices de rire et de respiration, médiation du rire, relaxation/visualisation.

Cette activité est soumise à des restrictions médicales (problèmes cardiaques, asthme sévère, glaucome...).

Atelier "Un arbre pour Noël"

Vendredi 19 décembre de 14 h à 16 h

à la Maison de la Petite Enfance, 1 rue Annie Hure

Lors de cet atelier, fabriquez des décorations (guirlandes, objets...) pour agrémenter un petit sapin qui vous sera offert.

Programmation 2026

Mardi 27 janvier à partir de 14 h

à l'Hôtel de Ville

Venez découvrir les actions prévues en 2026 pour les aidants et les aidants/aidés.

Ces 3 dates sont ouvertes aux binômes aidants/aidés.

Gratuit sur inscription

auprès du Service Seniors 02 40 80 85 75

