



La santé des aidants
cycle 1 : de mars à juin 2026

Quatre ateliers sont proposés par le service Solidarités à destination des aidants. Entre conférence, café-échanges, ateliers, venez-vous accorder une pause et échanger sur les problématiques rencontrées .

Atelier	Date	Heure	Lieu
Conférence Comment accompagner un proche sans s'épuiser par le DR Nadia WIAZZANE, médecin au centre de prévention de l'AGIRC ARRCO Autres Partenaires : CLIC Villes Vill'âges et Maison des Aidants	Mardi 3 mars	De 14h15 à 16h30	Salle de la Forêt- Les Reigners
Café-échange La santé des aidants animé par Solène EVRARD psychologue à la Maison des Aidants	Jeudi 9 avril	De 14h15 à 16h30	Le Quai 120
Atelier Sensibiliser à une cuisine simple, facile et santé au quotidien animé par MIAM nutrition	Lundi 11 mai	De 10h à 13h30	Le Quai 120
Atelier Sophrologie animé par Laetitia MAHE, sophrologue	Mercredi 3 juin	De 14h30 à 16h	Kiosque du Loiry

Gratuit. Information et inscription auprès du Service Solidarités de la Ville de Vertou au 02 51 71 05 05 ou solidarites@mairie-vertou.fr

