Rouen

Inscription indispensable

à la Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 ROUEN
Tél 02.32.08.60.80

Pour toutes informations ,
vous pouvez contacter le CLIC
au 02.32.18.20.92

Séances de Bien être 2026 pour les aidants

Aider son proche, prendre soin de soi.

Clic des aînés

AG2R LA MONDIALE

76 SEINE-MARITIME - LE DÉPARTEMENT -

A noter sur votre agenda

Sophro balade en forêt animée

par Fabienne Motin, sophrologue

à la Forêt du Chêne à Leu à Grand-Quevilly

Rendez-vous 10 minutes avant au terminus du métro arrêt Georges Braque. Possibilité de partir de la Maison des Aînés.

Inscription à 1 ou 2 séances maximum

- **Mardi 7 juillet** de 14H30 à 16h30
- **Vendredi 17 juillet** de 14H30 à 16h30
- **Mardi 21 juillet** de 14H30 à 16h30
- **Vendredi 11 septembre** de 14H30 à 16h30
- **Jeudi 17 septembre** de 14H30 à 16h30
- **Vendredi 25 septembre** de 14H30 à 16h30

Sophro balade : marche à allure douce à modérée avec des arrêts.

Équipement à prévoir : chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissu pour s'asseoir.

Ateliers de bien-être proposés

par Bertrand Charrier

à la Maison des Aînés

24 rue des Arsins à Rouen

- **Jeudi 2 juillet de 10h à 12h :** Atelier relaxation (réveil corporel et énergétique).
- **Jeudi 9 juillet de 14h à 16h :** Atelier massage et auto-massage (comment retrouver un toucher bienveillant en expérimentant des gestes apaisants).
- **Jeudi 16 juillet de 14h à 16h :** Atelier sur l'alimentation et l'hydratation au quotidien pour un mieux-être corporel.
- **Lundi 20 juillet de 14h à 16h :** Comprendre et mieux appréhender son sommeil.
- **Lundi 27 juillet de 14h à 16h :** Atelier découverte sophrologie / gestion du stress.
- **Jeudi 30 juillet de 14h à 16h :** Atelier « penser bien » : dire adieu aux pensées obsédantes.

Ateliers gratuits - Inscription indispensable