

BARENTON

AIDANT BUS

Vous accompagnez une personne âgée, malade ou dépendante ? Votre enfant est atteint d'une maladie ou en situation de handicap ? Vous vous mobilisez chaque jour pour soutenir des personnes en situation de perte d'autonomie dans votre travail ?

Votre rôle est précieux.
Vous pouvez être soutenu et accompagné.

Besoin de souffler ?

Venez échanger, partager, vous informer dans un cadre informel, convivial et chaleureux à deux pas de chez vous.

UN LIEU DE **RENCONTRE**
UN LIEU D' **INFORMATION**
UN LIEU D' **ANIMATION**
UN LIEU DE **FORMATION**
UN LIEU DE **RÉPIT**





AIDANT Bus à Barenton

Les permanences conviviales de Barenton se tiendront au sein de l'Aidant bus de 10h à 12h30 les
6 et 29 septembre, 21 octobre, 25 novembre 2022, 2 et 24 janvier 2023

Pas d'inscriptions nécessaires pour les permanences
Pour connaître le lieu de stationnement exact du bus :
Appelez-nous au 02 33 68 21 35 ou contact@aidantbus.fr

Jeudi 29 septembre

14h/16h

Atelier modelage de l'argile et visite du musée de Ger

Vendredi 21 octobre

14h/16h

Atelier Sophrologie

Mardi 24 janvier

14h/16h

Atelier découverte des expressions théâtrales

Vendredi 25 novembre

14h/16h

Atelier Sophrologie

Lundi 2 janvier 2023

14h/16h

Atelier Sophrologie



● Permanences conviviales

Besoin de souffler, de décompresser, de parler sans être jugé ? Venez échanger et partager un moment dans un cadre informel, convivial et chaleureux. Vous serez écoutés, informés, orientés et accompagnés dans vos démarches. Venez nous rencontrer !

● Atelier modelage de l'argile et/ou visite du musée de Ger

Un moment de détente avec le modelage de l'argile ! Dans un cadre d'exception, le musée de la céramique de Ger vous initiera au modelage et vous pourrez profiter également d'une visite gratuite du musée. **Cet atelier est ouvert aux aidants ainsi qu'aux aidés.**

« On devrait faire ça plus souvent ! »
Aidante de Sartilly

● Sophrologie

Retrouver un équilibre entre ses émotions, ses pensées et ses comportements, mais aussi optimiser ses possibilités et vaincre ses angoisses grâce à la relaxation. Un cycle évolutif de 3 séances. Le stress ne doit plus nous rendre malade. Bien géré, il est stimulant. Il n'est pas obligatoire mais conseillé de participer aux trois séances de sophrologie.

● Atelier découverte des expressions théâtrales

En partenariat avec l'association « Musique expérience », il s'agit de découvrir des activités d'expression issues du monde du théâtre et de les pratiquer de façon ludique et créative. Le tout dans une ambiance conviviale et dans la bonne humeur. **Cet atelier s'adresse aux personnes aidantes comme aidés.**

Informations et inscriptions au 02.33.68.21.35



Pendant que vous profitez d'un moment à vous avec l'Aidant Bus, la personne que vous accompagnez peut-être prise en charge gratuitement par un(e) professionnel(le).
Votre proche profitera d'activités adaptées à ses goûts et à ses capacités : jeux de société, jeux mémoire, jeux d'écriture, balade...

