



SOLIDARITÉS

## Ma bulle bien être : 9 ateliers pour les aidants de + de 60 ans

3 professionnelles bien-être de la Coopérative d'Activité et d'Emploi "Ouvre Boîtes", Nadège Planche : aromachologue, Cécile Landreau : socio-esthéticienne, Annie Picart : réflexologue, proposent une série de 9 ateliers bien-être destinés aux aidants de plus de 60 ans.

*Publié le 17 mars 2023*

Ma bulle bien-être comprend 9 ateliers de 1h30 pour 8- 10 aidants. Ces 9 ateliers s'articulent autour de 3 thématiques et utilisent la complémentarité des trois disciplines pour apporter un équilibre physique et émotionnel.

- > Être à l'écoute de ses émotions
- > Être à l'écoute de son corps
- > Vitalité et estime de soi

Les ateliers se dérouleront les jeudi 30 mars, 6, 13, 20, 27 avril, 4, 11, 25 mai et le jeudi 1er juin, de 14h30 à 16h00 dans la salle de réunion de Kerbiniou n°1, au Complexe sportif de Kerbiniou, avenue Gustave Flaubert.

Ce projet subventionné par la Conférence des Financeurs du Département de Loire Atlantique, en partenariat avec Alfa Répét et le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Guérande est gratuit pour les participants.

### Renseignements et inscriptions :

C.C.A.S. de la Ville de Guérande

11 rue des Saulniers

44350 GUERANDE

Tél : 02 40 24 99 57



Ville de  
**Guérande**

#### HOTEL DE VILLE

7 place du marché au  
Bois  
44350 Guérande  
Tél : 02 40 15 60 40

#### HORAIRES :

Lun - Ven : 8h30 > 12h  
13h30 > 17h30  
Mar : 14h30 > 17h30  
Sam : 9h > 12h