

DECEMBRE 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3 Danse aidant/aidé 14h-15h30 *Salle Castaing	4	5
8 Gym douce 14h-15h	9	10	11	12 Groupe de paroles « Quelle place pour l'entourage ? » 14h30-16h
15	16	17	18	19 Marché de Noël + Goûter de Noël 14H / 16H30
22 Gym douce 14h-15h	23	24	25	26

Evènements du mois :

*Salle Castaing : salle au sein de la
Fondation d'Aligre

**Les Vendredis 5,12 et 19
décembre 2025 10h à 12h**

Atelier sommeil, le comprendre pour
mieux le gérer.

Foyer restaurant Marie-Hélène
Foucart à Mainvilliers

Inscription et renseignements :
02 37 18 56 84 ou
foyer-foucart@ville-mainvilliers.fr

Samedi 15 novembre 10h30

Conférence « Être aidant et rester soi :
un défi essentiel »

Bibliothèque de Gallardon
Entrée gratuite sur inscription :
02-37-31-47-99

Renseignements et réservations :

Adresse : 10 rue de Josaphat 28300 Lèves
Téléphone : 02.37.18.72.33

Mail : repit-aidants@fondation-aligre.com

Site internet : Soutenir les aidants

En fonction de nos possibilités, nous pouvons
accueillir votre proche pendant les activités.