

FEVRIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

2 Gym douce 14h-15h	3	4	5 Expression corporelle adaptée aidant/aidé 14h-15h30	6 Sophrologie 15h-16h
9 Café papote 14h30-16h	10	11 Marche 3 km aidant/aidé 14h-16h *	12 Activité manuelle aidant/aidé 14h-16h	13 Expression corporelle adaptée aidant/aidé 14h-15h30
16 Gym douce 14h-15h	17	18	19	20 Groupe de parole « Mes envies » 14h30-16h
23	24	25	26	27 Sophrologie 15h-16h

* Marche du 11 février :

Adapté au fauteuil et selon
les conditions météo

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.