

MARS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Gym douce 14h-15h	3	4 *	5 Expression corporelle adaptée aidant/aidé Et/ou aidants 14h-15h30	6 Café papote 14h30-16h
9	10	11 Marche 6 km Aidants 14h-16h	12	13
16 Gym douce 14h-15h	17	18	19	20 Sophrologie 15h-16h
23 Gym douce 14h-15h	24	25 Activité manuelle Aidant/aidé Et/ou aidants 14h-16h	26	27 Groupe de parole « Reconnaître et exprimer mes limites » 14h30-16h
30 Gym douce 14h-15h	31			

Événement à venir

Ci-joint l'affiche pour la marche
solidaire du 29 mars des *Pep 28*

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.