

## Angers - programme de septembre à décembre 2025

### + Se rencontrer

- Café des aidants®

 Udaf 49, 17 rue Bouché  
Thomas, Angers

 Un samedi par mois  
de 10h30 à 12h

*13 septembre, 11 octobre,  
15 novembre et 13 décembre.*

- Nouveau : atelier  
« Comment prendre soin de  
soi en tant qu'aidant ? »

Venez cuisiner des biscuits de Noël  
et savourer une boisson chaude et  
réconfortante avec Lucie, aidante  
et diététicienne.

 Résidence Accueil d'Ollone,  
4 rue d'Alembert, Angers.

 Mardi 2 décembre de 9h30  
à 11h30

- Nouveau : Repas partagé  
de Noël

Moment de convivialité entre  
aidants pour finir l'année 2025.

 Udaf 49, 11 rue Bouché  
Thomas, Angers

 Le samedi 13 décembre, de  
12h30 à 15h

### + Se détendre, se ressourcer

- Cycle de méditation de  
pleine conscience\*

 Udaf 49, 17 rue Bouché  
Thomas, Angers

Réunion d'information  
obligatoire le 18 septembre  
de 18h30 à 20h30.

 Des jeudis de 18h30 à 21h  
ou 21h30 et un samedi de  
9h45 à 17h.

*Les 9, 16 et 23 octobre, 6 13, 20  
et 27 novembre, 4 décembre.  
Journée complète de pratique le  
22 novembre.*

- Marche en groupe

Venez marcher entre aidants en  
toute simplicité.

 Des jeudis de 14h à 15h30

*18 septembre Étang Saint Nicolas  
20 novembre Lac de Maine*

 Covoiturage possible au  
départ de l'Udaf.

## ● Balade sensorielle en nature

Un moment en pleine nature alliant marche douce et approche sensible pour se reconnecter à soi et s'offrir un moment de lâcher prise.

 Ile Saint-Aubin, Angers

 Le mardi 30 septembre de 9h à 10h30

 Covoiturage possible au départ de l'Udaf.

## ● Séances collectives de DO IN automassage

 Udaf 49, 17 rue Bouché Thomas, Angers

 Un mercredi par mois de 18h30 à 19h30

*8 octobre, 5 novembre, 3 décembre.*

## + Accéder à du répit



## ● Week-end ressourcement

Week-end détente pour les aidants à l'Oasis des 7 cercles à Jarzé. Programme adaptable : repos, balades en nature, massage...

 Du vendredi 21 novembre au dimanche 23 novembre en fin d'après-midi pour **les couples d'aidants**

 Besoin de transport ? Précisez-le à l'inscription.

**Gratuit sur inscription**  
**au : 02 41 36 04 44 ou**  
**aidants.49@udaf49.fr**

## + Se former, s'informer

### ● Atelier « Ma famille, mon proche et moi : comment trouver ma place ? » \*

Mieux comprendre mon statut d'aidant dans ma famille. 5 séances obligatoires.

 Cap Senior & Aidants,  
25 boulevard Victor  
Beaussier, Angers

 Tram : Lignes B ou C arrêt  
Beaussier ou Bus 2 arrêt  
Cité U

 Des vendredis de 14h à 17h

*12 septembre, 3 et 24 octobre,  
21 novembre, 12 décembre.*

**Gratuit sur inscription  
au : 02 41 36 04 44 ou  
aidants.49@udaf49.fr**

### ● Atelier « des clés pour avancer sereinement »\*

Comment communiquer sereinement avec ses proches. 5 séances obligatoires.

 Espace du bien vieillir  
Robert Robin, 16 bis  
avenue Jean XXIII, Angers

 Tram : Lignes A ou C arrêt  
Jean XXIII

 Des samedis de 9h à 12h.

*Les 6 et 27 septembre, 18 octobre,  
8 novembre et 6 décembre.*

## + Nous rencontrer

### ● Retrouvez-nous lors d'événements !

- Journée partagée Le répit, une voix singulière pour chaque individu vendredi 26 septembre, Trélazé
- Forum Les Accessibles samedi 27 septembre, Angers
- Festival Verri'Handi mercredi 15 octobre, Verrières-en-Anjou.