

Mauges - programme de septembre à décembre 2025

+ Se rencontrer

• Café des aidants

Moment convivial de rencontres entre parents de personnes en situation de handicap.

 Maison des Familles Alahmi,
Route de Chalonnes,
Chemillé-en-Anjou

 Un jeudi tous les 2 mois de
18h30 à 20h30

18 septembre, 20 novembre.

Gratuit sur inscription par mail :
cafedesaidants@alahmi.fr

+ Se détendre, se ressourcer

• Qi Gong

Le Qi Gong est un art martial réalisé en lenteur pour travailler l'énergie vitale, le souffle, la respiration, ou encore l'esprit.

 Alahmi, Route de
Chalonnes, Chemillé-en-Anjou

 Un lundi par mois de 18h
à 20h

*13 octobre, 24 novembre,
15 décembre.*

Gratuit sur inscription au :
02 41 30 34 55 (La
Monneraie) ou
aidantsqiqong@alahmi.fr

• Sophrologie

La sophrologie permet de souffler, de se libérer des tensions physiques, mentales et émotionnelles.

 Alahmi, Route de
Chalonnes, Chemillé-en-Anjou

 Des jeudis de 18h30 à
19h30

*25 septembre, 9 octobre,
13 novembre, 27 novembre,
11 décembre.*

Gratuit sur inscription au : 02
41 30 34 58 (Le Gibertin) ou
aidantsophrologie@alahmi.fr

+ Accéder à du répit

• Week-end ressourcement

Week-end détente pour les aidants à l'Oasis des 7 cercles à Jarzé.

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

Gratuit sur inscription au
02 41 36 04 44 ou
aidants49@udaf49.fr

 Accueil et accompagnement possible
de votre proche sur place, par des professionnels.