

Saumurois - programme de septembre à décembre 2025

+ Se détendre, se ressourcer

• Sophrologie*

 Salle de réunion Anjou Accompagnement, 111 rue du Mouton, Saumur

 Un jeudi par mois de 14h30 à 16h

22 Septembre, 14 octobre, 5 novembre et 3 décembre.

Inscription au 02 41 36 04 44

+ Se rencontrer

• 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 Antoine d'Aure, 17 place Bury, Saumur.

 Jeudi 4 décembre de 9h30 à 11h30.

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

+ Accéder à du répit

• Nouveau : samedi à la ferme

Découverte de la ferme, nourrissage des animaux, balade avec les ânes...

Réservé aux adultes en situation de handicap accompagnés de leurs aidants. Pique-nique à apporter.

 Ferme de Nat, La Morchouanière, 49490 Broc

 Samedi 4 octobre de 10h à 16h30

 Transport possible au départ de Saumur.

• 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

*En partenariat avec Accord'Ages.