



**Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants de personnes
en situation de handicap**
Programme des activités
Septembre-Décembre 2026



Toutes les activités sont gratuites sur inscription :

02 41 36 04 44

aidants.49@udaf49.fr

Se rencontrer



Café des aidants®

*Un samedi par mois de 10h à 12h,
UDAF 49 17 rue Bouché Thomas à Angers*

Autour d'un café, venez échanger avec d'autres aidants sur un thème différent à chaque fois pour partager vos expériences et préoccupations et vous sentir moins seul. Animation par une chargée de mission et une psychologue. Accueil possible sur place des enfants en situation de handicap sur inscription.



La petite parenthèse

*Un vendredi par mois de 14h30 à 16h, Tasse-noisette,
77 rue de la Mairie à Montreuil Bellay*



Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou âgé ? Venez partager votre expérience et trouver du soutien auprès d'autres proches aidants autour d'une collation. Animation par une chargée de mission et une psychologue. Consommations à régler sur place. En partenariat avec Accord'Âges



Temps conviviaux partagés

Une fois par semestre ; Lieux variables

Retrouvons-nous lors de moments de convivialité à l'arrivée des beaux jours, à la rentrée ou en fin d'année. Entre aidants, accompagnés de la personne en situation de handicap ou en famille. En présence des professionnelles de notre service et de partenaires (Fédération Sport Adapté, Esca'l accueil de loisirs adapté...).

S'accorder du temps de répit



Week-end ressourcement

Une fois par trimestre ; Oasis des 7 cercles, Jarzé Villages

Autorisez-vous une pause champêtre durant un week-end ! L'équipe de l'OASIS s'occupe de tout et prend soin de vous les aidants, seuls ou en couple, avec des repas mitonnés, des activités diverses et adaptées : massage, balade dans la nature, le tout dans un environnement calme en campagne. Hébergement en chambre individuelle dans un gîte (4 places).



DO In Automassage

Un mercredi par mois de 18h30 à 19h30, UDAF 49, 17 rue Bouché Thomas à Angers

Profitez d'un moment de détente et de ressourcement avec la découverte d'une méthode d'éveil énergétique alliant le mouvement, la respiration et l'automassage. Aucune connaissance ou pratique antérieure n'est nécessaire pour y accéder. Animé par Louise Carillo, massothérapeute.



Nouveau : Sophrologie

• *Un lundi par mois de 10h à 11h15, Angers Centre Animation, 12 Rue Thiers à Angers*
• *Un lundi par mois de 14h30 à 16h, Anjou Accompagnement, 111 rue du Mouton à Saumur*

Découvrez des techniques de respiration et de relaxation visant à se libérer des tensions physiques mentales et émotionnelles, à limiter leur impact négatif et faire face au stress. Animé par des sophrologues.



Se former et s'informer

Atelier « Des clés pour avancer sereinement »

*Des samedis de 9h à 12h, Espace du Bien Vieillir Robert Robin,
16 bis avenue Jean XXIII à Angers*

Parcours de 5 séances collectives de 3h sur le thème : Comment communiquer autrement avec ses proches ? Pour travailler à l'amélioration de l'écoute et à la reformulation en développant les partages d'expériences. Animé par un professionnel, médiateur en Communication Non Violente. Inscription à l'ensemble des séances obligatoire.

En partenariat avec Cap Seniors & Aidants.



Repairs-Aidants : « les outils pour communiquer entre aidant et aidé »

Un samedi de 9h à 17h, UDAF 49, 17 rue Bouché Thomas à Angers



Participez à une journée de sensibilisation-formation pour approfondir ce thème et partager des expériences. Co-animé par un aidant formé et un professionnel qualifié, pour allier vécu et expertise. Possibilité de prise en charge de la suppléance pour la personne aidée (sur demande).
En partenariat avec APF France Handicap.

D'autres activités sont mises en places pendant l'année, retrouvez-les toutes sur notre site : www.aidants49.fr

