

ACTIONS GRATUITES POUR LES AIDANTS

Vous connaissez ou vous accompagnez des proches aidants d'une personne en perte d'autonomie, atteinte d'une maladie évolutive ou en situation de handicap ?

En partenariat avec Acti'forme, le CCAS de Chambéry vous propose des activités permettant de vous ressourcer et de vivre un moment agréable.

Ces activités sont financées par l'ARS : elles sont donc gratuites, tout au long de l'année.

Vous pouvez choisir de participer à une ou plusieurs de ces activités selon vos envies et vos disponibilités.



RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS :

06 60 05 58 42

Lundi, mardi, jeudi et
vendredi de 9h à 12h

En dehors de ces horaires,
laissez un message avec
vos coordonnées pour être
rappelé.

Des solutions de présence
auprès de la personne
aidée pourront être
étudiées.

COURS DE TANGO THERAPIE



Pour découvrir les effets du Tango argentin sur la souplesse, l'équilibre, la coordination mais aussi, la mémoire et sa planification. Dans une approche bienveillante et en musique, cette activité peut se pratiquer seul.e ou en couple aidant-aidé.e.

Tous les jeudis, de 10h00 à 11h15 au Gymnase Cœur de Mérande (6 avenue du Dr Desfrançois)

Du 9 mars au 6 juillet 2023, hors jours fériés et périodes de vacances scolaires.

PILATES - RELAXATION

Evacuer les tensions mentales et physiques avec des techniques mixtes qui combinent les bienfaits de la relaxation et le renforcement musculaire.

Tous les mardis de 15h30 à 16h30 à la Maison des Associations (67 rue Saint François de Sales)

Du 16 mai au 4 juillet 2023, sauf jours fériés et vacances scolaires.

