

Ateliers bien-être des AIDANTS

GRATUIT

POUR
PENSER
AUSSI
À VOUS

Ateliers

socio-esthétique

pour prendre soin de soi, retrouver confiance et s'accorder un moment de douceur

sonothérapie

pour favoriser la relaxation profonde grâce aux vibrations et aux sons apaisants

Inscription

CIAS DU PAYS GRENADOIS

14, place des Tilleuls
40270 Grenade-sur-l'Adour

05 58 03 57 11

animation.cias@cc-paysgrenadois.fr



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENADOIS

avec le soutien de :



Département
des Landes

Calendrier 2026

jeudi 21 mai

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**

mardi 16 juin

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**

jeudi 23 juillet

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**

mardi 15 septembre

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**

lundi 5 octobre

Atelier sonothérapie
de **14h30 à 15h30**

atelier couples aidant/aidé ou aidants uniquement

lundi 23 novembre

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**

jeudi 7 décembre

Atelier sonothérapie
de **14h30 à 15h30**

atelier aidants uniquement

mardi 15 décembre

Atelier socio-esthétique
de **10h à 12h**



Ateliers organisés
dans les locaux
de la Communauté
de Communes
à Grenade-sur-l'Adour

Si vous rencontrez des difficultés pour faire garder la personne aidée,
nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les solutions possibles.