

ACTIONS 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.

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 Desfrancois)

Du 7 septembre au 21 décembre 2023, hors jours fériés et périodes de vacances scolaires.



AQUAGYM - CYCLE 3



Séances collectives d'aquagym encadrées par un professionnel diplômé en activité physique adaptée.

Tous les mardis de 13h45 à 14h30 à la piscine Aqualudique du stade (111 avenue Alsace Lorraine).

Du 12 septembre au 21 octobre 2023
Inscription obligatoire au 06 60 05 58 42

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail sous forme de petites séquences pour renforcer les différents groupes musculaires. L'intensité et les charges sont adaptées aux capacités des participants.

Tous les jeudis de 14h00 à 15h00 à la Maison des Associations.

Les séances ont lieu du 4 septembre au 20 octobre 2023



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Du 6 novembre au 22 décembre, dates et horaires à confirmer.
Nous contacter à partir du 25 septembre 2023.