

PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE CHOLET

Janvier, février
et mars 2026



JANVIER

VEN. 02 JAN.	CAFÉ DES AIDANTS 14H30 – 16H00	Résidence des sources Saint Germain-sur-Moine
LUNDI 12 JAN.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
MARDI 13 JAN.	BISTROT MÉMOIRE 15H00 – 16H30	Hôtel Mercure Cholet
MER. 14 JAN.	YOGA 15H00 – 16H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 15 JAN.	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
LUNDI 19 JAN.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 22 JAN.	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 23 JAN.	GALLETTE DE L'ASSO 14H30 – 18H00 MAISON DE L'ENFANCE FAVREAU – CHOLET	
LUNDI 26 JAN.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 29 JAN.	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 30 JAN.	YOGA 10H30 – 11H30	Salle polyvalante Relais & Présence

FÉVRIER

LUNDI 02 FÉVR.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 05 FÉVR.	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 06 FÉVR.	CAFÉ DES AIDANTS 14H30 – 16H00	Résidence des sources Saint Germain-sur-Moine
LUNDI 09 FÉVR.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
MARDI 10 FÉVR.	BISTROT MÉMOIRE 15H00 – 16H30	Chez Obaachan Cholet
JEUDI 12 FÉVR.	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 13 FÉVR.	YOGA 10H30 – 11H30	Salle polyvalante Relais & Présence
LUNDI 16 FÉVR.	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 19 FÉVR.	CINÉ FAMILIA 14H00 – 17H30 ST MACAIRE	
VEN. 27 FÉVR.	YOGA 10H30 – 11H30	Salle polyvalante Relais & Présence

MARS

LUNDI 02 MARS	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 05 MARS	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 06 MARS	CAFÉ DES AIDANTS 14H30 – 16H00	Résidence des sources Saint Germain-sur-Moine
LUNDI 09 MARS	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
MARDI 10 MARS	BISTROT MÉMOIRE 15H00 – 16H30	Chez Obaachan Cholet
MER. 11 MARS	YOGA 15H00 – 16H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 12 MARS	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
LUNDI 16 MARS	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
MER. 18 MARS	MUSÉE VIEUX COMMERCE 14H30 – 17H00 DOUÉ-EN-ANJOU 49700	
JEUDI 19 MARS	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
LUNDI 23 MARS	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence
JEUDI 26 MARS	SOPHROLOGIE 14H30 – 16H00	4 rue Roger Hostein Cholet
VEN. 27 MARS	YOGA 10H30 – 11H30	Salle polyvalante Relais & Présence
LUNDI 30 MARS	GYM ADAPTÉE 14H00 – 15H00	Salle polyvalante Relais & Présence

FORMATIONS



La plateforme Relais & Présence organise chaque année avec le CLIC des actions à destination des aidants dits "naturels" : formations, journée nationale des Aidants

Pour contacter le CLIC de I.G.E.A.C :

02 41 30 26 34



L'association FRANCE ALZHEIMER propose également des sessions de formation au profit des aidants : des temps pour mieux accompagner son proche au quotidien.

Inscription et renseignements au : **02 41 87 94 94**

ÉCOUTE ET SOUTIEN DES AIDANTS

RÉPIT À DOMICILE

- Interventions à domicile (selon la disponibilité des services à domicile proches de chez vous). Temps de répit pour l'aidant et de stimulation pour l'aidé.
- Relayage à domicile

ÉCOUTE UDAF 49

www.aidants49.fr

Service départemental d'écoute, d'information et d'orientation en faveur des aidants familiaux.

Disponible du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30.

 **02 41 36 04 44** (coût d'un appel local)

ÉCOUTE ET SOUTIEN DES AIDANTS

BISTROT MÉMOIRE / CAFÉ DES AIDANTS

Temps d'échange et de convivialité au profit des aidants ou du couple aidant - aidé pour partager un bon moment en toute simplicité.

- **Cholet** : 2ème mardi de chaque mois
Chez Obaachan
119 rue Maindron - 15h à 16h30

À partir de février,
le Bistrot Mémoire
de CHOLET vous
accueille dans un
nouveau lieu - le
café "Chez
Obaachan"

- **Beaupréau** : 3ème mardi de chaque mois
Le Bosquet, place du 11 Novembre - 14h30 à 16h30

- **Vihiers** : 3ème jeudi de chaque mois
Salle de pause à la Maison de Santé
1 rue Françoise Dolto - 14h30 à 16h30

SOUTIEN INDIVIDUEL

- Soutien téléphonique et visite à domicile.





Relais & Présence

Contactez-nous !



Relais & Présence

02 41 75 49 33

**5 Av. du Commandant de
Champagny, 49300 CHOLET**

contact.relais-presence@orange.fr