

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS DE CHOLET

**Janvier, février  
et mars 2026**



&  


**Relais & Présence**

# JANVIER

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

# FÉVRIER

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

# MARS

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

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

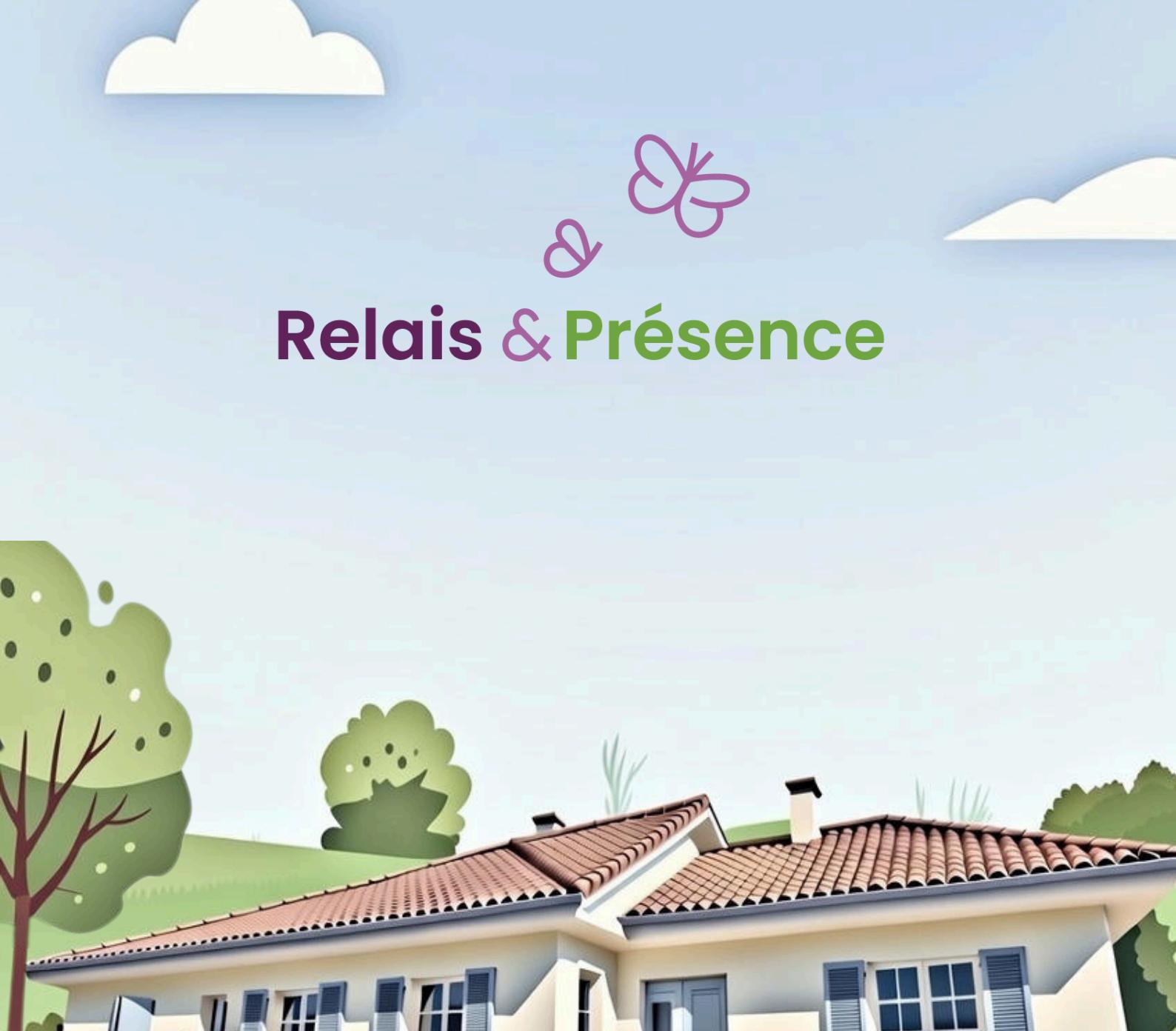
- **Vihiers** : 3ème jeudi de chaque mois  
Salle de pause à la Maison de Santé  
1 rue Françoise Dolto - 14h30 à 16h30

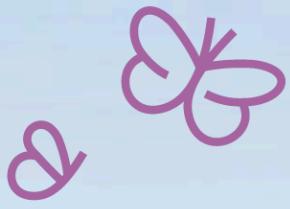
À partir de février,  
le Bistrot Mémoire  
de CHOLET vous  
accueille dans un  
nouveau lieu - le  
café "Chez  
Obaachan"

## 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.relain-presence@orange.fr](mailto:contact.relain-presence@orange.fr)