

PROGRAMME PENS'AIDANTS

Préservons Ensemble la Santé des Aidants

MAI 2026



SOPHROLOGIE

Thème : Développer la confiance en soi

Pascale BONEF RABO,
Sophrologue



Mardi 5 mai 10h-11h
Mardi 19 mai 10h-11h

Salle COOK - 53 bis boulevard Franck Lamy

RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Thème : Stress et émotions

Virginie DELESALLE
Réflexologue



Mardi 5 mai 14h30-16h

Mardi 26 mai 14h30-16h

Salle Les Explorateurs
53 bis boulevard Franck Lamy

NUTRITION

Thème : Alimentation anti-inflammatoire

Catherine SEYFRITZ,
Diététicienne-Nutritionniste



Jeudi 7 mai 14h30-16h

Annexe PENSA - 14 rue Henri Dunant

MIEUX-ÊTRE AU NATUREL

Thème : Bien-être par les plantes

Dr Sylvie DAVROU,
Médecin retraitée



Spécialisée Médecine naturelle
Jeudi 7 mai 15h-16h

Salle COOK - 53 bis boulevard Franck Lamy

ATELIER MIEUX SE CONNAÎTRE

MODULE 5

Maud VOISIN
Coach



Lundi 11 mai 14h30-16h30 *

Jeudi 21 mai 14h30-16h30 *

* Salle COOK - 53 bis boulevard Franck Lamy

* Annexe PENSA - 14 rue Henri Dunant

DOULEURS & TRAITEMENTS

Dr Evelyne PEREZ-VARLAN,
Médecin retraitée



Spécialisée Douleurs chroniques

Mardi 12 mai 14h-15h30

Salle Les Explorateurs

53 bis boulevard Franck Lamy

NUTRITION

Thème : Épices et herbes aromatiques

Catherine SEYFRITZ,
Diététicienne-Nutritionniste



Mercredi 13 mai 14h30-16h

Annexe PENSA - 14 rue Henri Dunant

ATELIER AIDANT-AIDÉ

Christine RIEB
Psychomotricienne



Vendredi 22 mai 14h30-16h

Annexe PENSA - 14 rue Henri Dunant

ATELIER MIEUX SE CONNAÎTRE

MODULE 2

Maud VOISIN
Coach



Jeudi 28 mai 14h30-16h

Annexe PENSA - 14 rue Henri Dunant

PAUSE DOUCEUR DES AIDANTS



Lundi 18 mai - 15h00

Inscription par téléphone au 05 46 39 56 67 ou par email à sante@mairie-royan.fr