

**Planning prévisionnel « Proches aidants, les bons gestes au quotidien » 2026  
(CFPPA 76 de 2025)**

Programme « Activités physiques adaptées » en 4 séances – 6 personnes maximum par groupe avec possibilité dyade « aidant – aidé »

**Groupe n°1** : Les mercredis de 14h30 à 15h30

Séance n°1	Mercredi 04 mars 2026
Séance n°2	Mercredi 11 mars 2026
Séance n°3	Mercredi 18 mars 2026
Séance n°4	Mercredi 25 mars 2026

**Groupe n°2** : Les vendredis de 10h00 à 11h00

Séance n°1	Vendredi 06 mars 2026
Séance n°2	Vendredi 13 mars 2026
Séance n°3	Vendredi 20 mars 2026
Séance n°4	Vendredi 27 mars 2026

**Groupe n°3** : Les mercredis de 14h30 à 15h30

Séance n°1	Mercredi 22 avril 2026
Séance n°2	Mercredi 29 avril 2026
Séance n°3	Mercredi 06 mai 2026
Séance n°4	Mercredi 13 mai 2026

**Groupe n°4** : Les mercredis de 14h30 à 15h30

Séance n°1	Mercredi 03 juin 2026
Séance n°2	Mercredi 10 juin 2026
Séance n°3	Mercredi 17 juin 2026
Séance n°4	Mercredi 24 juin 2026

**Groupe n°5** : Les vendredis de 10h00 à 11h00

Séance n°1	Vendredi 05 juin 2026
Séance n°2	Vendredi 12 juin 2026
Séance n°3	Vendredi 19 juin 2026
Séance n°4	Vendredi 26 juin 2026

Les participants aux ateliers APA se verront offrir la possibilité de prendre part à des ateliers « socio-esthétiques » collectifs de confection de produits.  
Il est prévu de mettre en place 4 ateliers maximum, dont les dates seront à définir en concertation avec les bénéficiaires intéressés et la socio-esthéticienne.