

La santé des aidants parlons-en !

Vous accompagnez quotidiennement un proche (conjoint, enfant, parent, ami...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous êtes peut être fatigué(e), moralement et physiquement. C'est pourquoi nous vous invitons à participer à trois ateliers gratuits dans un cadre convivial. Animés par des professionnels, venez parler de la santé en rencontrant, échangeant et partageant une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous.



Trois
ateliers

Pour échanger, partager, et trouver des réponses concrètes

10 mai 2016
Aidant et en forme



Atelier 1 Redécouvrir un bien être physique

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme.

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'autre est si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses !

17 mai 2016
Aidant et heureux



Atelier 2
Trouver un
Équilibre

24 mai 2016

**Aidant mais pas
seulement**

Atelier 3 Préserver un lien social Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler sont des éléments essentiels. Lorsqu'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons un atelier pour échanger autour du bien être qui passe notamment par le lien aux autres

Renseignements et inscriptions :

06.43.21.75.01 ou 06.68.09.05.54

Tous nos ateliers auront lieu

Salon de Thé « L'arbre à Thé »

Cour du centre Pépin

30130 Pont St Esprit