

Retrouver sens et équilibre dans votre rôle d'aidant

4 ateliers pratiques pour des solutions concrètes

Communiquer

"Mon proche refuse les aides, que dire ?"

S'entourer

"A qui m'adresser, je suis perdu ?"

se ressourcer

"Comment souffler sans culpabiliser ?"

Se valoriser

"J'ai développé des compétences ?"



Animé par Laura CANDAS,
formatrice aide aux aidants

*"Etre aidant c'est donner beaucoup et parfois s'oublier.
Ces ateliers interactifs vous apportent des solutions à mettre
en pratique pour préserver vos forces"*



Gratuit, financé par la
conférence des financeurs 56

Un parcours pensé pour vous : 4 rendez-vous pour avancer étape par étape

- 1 - Apprendre à mieux communiquer avec son proche
- 2 - Trouver et comprendre les aides existantes
- 3 - Prévenir l'épuisement et préserver sa santé
- 4 - Découvrir et valoriser ses compétences d'aidant

Informations pratiques



Mairie de Saint-Nolff

Place Pedrajas de San Esteban
56250 Saint-Nolff

Les jeudis de 9h30 - 12h30

13/11 , 20/11, 27/11 et 04/12

Places limitées : inscrivez-vous vite !

aymeric@jubiliz.com

0761224593

<https://urlr.me/zD2PVN>



C'est très clair et très fourni, c'est top, ça rassure sur toutes les aides, autant pour l'Aidant que l'Aidé. Florence

un grand merci pour la qualité du sujet et la méthode de transmission. Pascale