

La Plateforme d'Accompagnement et de Répét des Aidants

vous propose les ateliers :



Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par **téléphone** - gratuits - anonymes



Composez un numéro pour vous connecter



Échangez avec d'autres aidants pour partager votre vécu et vous sentir moins seul



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes



LE PROGRAMME

Les ateliers sont proposés de **13h à 14h**

Mercredi 17 janvier 2024

« Développer la bienveillance envers soi »

Mercredi 14 février 2024

« Mon proche refuse les aides »

Mercredi 13 mars 2024

« Développer une communication bienveillante »

Mercredi 24 avril 2024

« Comment se détacher du sentiment de culpabilité »

Mercredi 15 mai 2024

« Encourager les "possibles" du proche aidé »

Mercredi 5 juin 2024

« Comment préserver ses vacances »

Information et inscription :

Laure Vezin - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants Sud 92

Contact : **01 46 42 31 51** – para@fondation-odilon-lannelongue.fr