

Un soutien pour vous aidants Ateliers thématiques



Vivre sereinement son rôle d'aidant

Vous accompagnez fréquemment un proche en situation de handicap et ressentez de la fatigue, un sentiment d'isolement, ou vous vous sentez démuni face à certaines circonstances ?

Vous avez besoin d'être soutenu et accompagné pour mieux gérer le stress, la culpabilité, les décisions, la fatigue, la relation avec votre proche, la famille, les soignants... ?

Venez participer aux ateliers thématiques de l'Association Nouveau Souffle.

Nos ateliers durent 2h et sont animés par un professionnel; ils permettent d'échanger avec d'autres aidants sur des difficultés et sujets concrets.

- 14 oct: Gérer ses émotions au moment du diagnostic
- 18 nov: Coopérer avec les partenaires socio-éducatifs
- 16 dec: Être aidant familial, c'est quoi ?
- 13 janv: Gérer le regard des autres
- 10 fev: Salarié et aidant : est ce compatible ?
- 10 mars: Prévenir le burn-out de l'aidant



Vous pouvez participer à un ou plusieurs ateliers, en fonction de vos besoins.

**Les ateliers auront lieu les mardis de 10h à 12h
à la Résidence Séniors DOMITYS les Mosaïques
64 Rue Saint-Julien, 76100 Rouen**

Inscription gratuite et obligatoire au 0673186861
abecquart@nouveausouffle-asso.com
autisme.entraide.solidarite@gmail.com



AG2R LA MONDIALE



DOMITYS
vivre l'esprit libre



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent