

Atelier Santé des aidants

7 séances pour prendre soin de soi

Pour qui ?

Toute personne ayant en charge un proche porteur d'un handicap

Pourquoi ?

- Pour rencontrer des personnes qui partagent les mêmes préoccupations
- Pour prendre du temps pour soi
- Pour (re)prendre conscience de ses ressources personnelles
- Pour être à l'écoute de ses émotions et apprendre à gérer son stress

Quand ?

Réunion d'information le

Mardi 15 Septembre 2020 - 14h à 15h

Espace Jean Rostand - rue Emmanuel Clairefond à Saumur

Combien ?

Le coût est pris en charge notamment par le Conseil Départemental de Maine-et-Loire avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Concrètement ?

L'atelier est construit en 7 séances de 2 heures, de mai à juin 2020, pendant lesquelles des activités individuelles et collectives sont proposées pour échanger, se découvrir, prendre du temps pour soi.

Pendant que vous participez à l'atelier, un professionnel d'Esca'l pourra être présent pour accueillir le proche dont vous prenez soin.

Je suis intéressée-e ?

Renseignements et inscription auprès de Jessica SAILLARD - Ireps Pôle Maine et Loire

jsaillard@irepsddl.org ou 02 41 05 06 49



Le calendrier

Réunion d'information :

Mardi 15 Septembre 2020

14h à 15h

Les séances :

Séance 1 : Mardi 29 Septembre

Séance 2 : Mardi 6 Octobre

Séance 3 : Mardi 3 Novembre

Séance 4 : Mardi 17 Novembre

Séance 5 : Mardi 24 Novembre

Séance 6 : Mardi 1er Décembre

Séance 7 : Mardi 8 Décembre

Toutes les séances ont lieu de 14h à 16h