

Café des aidants®

*Pour vous qui accompagnez un proche !
Construire ensemble en fonction de vos envies.*



*à partir de
janvier 2021*

Les 3^{èmes} jeudis du mois de 14h à 16h

Ouvert à tous les aidants de l'Embrunais

Sur inscription

(Le lieu sera indiqué au moment de l'inscription.)

Moments de partage et de convivialité

- 14/01 Oser demander de l'aide*
- 18/02 Le répit, reprendre du temps pour soi*
- 18/03 Quelles sont mes limites ?*
- 15/04 La richesse de la relation d'aide*
- 20/05 Émotions, réactions comment les gérer ?*
- 17/06 Je n'arrive plus à dormir*

Contact

Perrine YVANT 06 38 78 40 43

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr