

Venez- vous informer, échanger, apprendre, comprendre, partager

## Atelier Psycho-éducatif Aidant-Aidé

28/01/2022	<i>Séance 1 – EMOTIONS ET COMMUNICATION</i> : Comment s'adapter aux variations ? <i>En visio via Teams</i>
04/02/2022	<i>Séance 2 - LE QUOTIDIEN, LES LOISIRS</i> : Quelles activités à partager et à entretenir ? <i>En visio via Teams</i>
11/02/2022	<i>Séance 3 - LE REPAS ET ALIMENTATION</i> : Ajustés pour maintenir son capital santé <i>En visio via Teams</i>
25/02/2022	<i>Séance 4 - ADAPTER L'ENVIRONNEMENT</i> : Pour favoriser le confort, l'autonomie et sa sécurité <i>En visio via Teams</i>
04/03/2022	<i>Séance 5 - PREVENTION ET REGULATION DU STRESS</i> <i>En visio via Teams</i>
11/03/2022	<i>Séance 6 - QUELLES AIDES PSYCHO-SOCIALES ET A QUEL MOMENT ?</i> <i>En visio via Teams</i>
18/03/2022	<i>Séance 7 - VIE FAMILIALE ET PROJET</i> : Trouver un nouvel équilibre <i>En visio via Teams</i>

Venez- vous informer, échanger, apprendre, comprendre, partager

## Atelier Psycho-éducatif Aidant

- Cet atelier est pris en charge par l'Agirc-Arrco sans participation financière de votre part
- Il est ouvert à tous les aidants quelle que soit la pathologie dont souffre le proche que vous accompagnez
- Les séances se dérouleront les vendredis indiqués de **10h à 12h via l'application Teams**. Vous recevrez chaque semaine un mail comportant le lien de connexion pour la séance suivante.
- Vous participez à la 1<sup>ère</sup> séance puis aux séances qui vous intéressent
- Chaque séance se conclura par un temps de détente
- Nous pouvons accueillir 8 personnes pour cet atelier.
- *Pour vous inscrire* : directement par mail auprès de Nathalie Dalmasso

[animation@aispa.fr](mailto:animation@aispa.fr) ou téléphone **04.72.72.04.04.**