

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

Atelier Psycho-éducatif Aidant-Aidé

28/01/2022	<i>Séance 1</i> – EMOTIONS ET COMMUNICATION : Comment s'adapter aux variations ? <i>En visio via Teams</i>
04/02/2022	<i>Séance 2</i> - LE QUOTIDIEN, LES LOISIRS : Quelles activités à partager et à entretenir ? <i>En visio via Teams</i>
11/02/2022	<i>Séance 3</i> - LE REPAS ET ALIMENTATION : Ajustés pour maintenir son capital santé <i>En visio via Teams</i>
25/02/2022	<i>Séance 4</i> - ADAPTER L'ENVIRONNEMENT : Pour favoriser le confort, l'autonomie et sa sécurité <i>En visio via Teams</i>
04/03/2022	<i>Séance 5</i> - PREVENTION ET REGULATION DU STRESS <i>En visio via Teams</i>
11/03/2022	<i>Séance 6</i> - QUELLES AIDES PSYCHO-SOCIALES ET A QUEL MOMENT ? <i>En visio via Teams</i>
18/03/2022	<i>Séance 7</i> - VIE FAMILIALE ET PROJET : 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^{ère} 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 ou téléphone **04.72.72.04.04.**