

« Accompagner les aidants »
SEANCES (Durée : 2h)

**Connaissance
autour des
troubles**

Séance 1
Mieux comprendre pour mieux s'adapter
**Emotions et communication : comment
s'adapter aux variations ?**

**Vivre au
quotidien avec
les troubles**

Séance 2
**Le quotidien, les loisirs : quelles
activités à partager et à entretenir ?**

Séance 3
**Adapter l'environnement pour favoriser
le confort, l'autonomie et sa sécurité**

**Prendre soin
de soi**

Séance 4
Prévention et régulation du stress

Séance 5
**Quelles aides psycho-sociales et à quel
moment ?**

Séance 6
**Vie familiale et projet : trouver un
nouvel équilibre**

+ ACTIVITE DE DETENTE en fin de séance

Relaxation

Vous êtes concerné(e)s par une situation d'aide

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

Appelez nous dès maintenant **pour vous inscrire :**

Séance 1: Mardi 30 mai de 10h à 12h
Séance 2: Mardi 06 juin de 10h à 12h
Séance 3: Mardi 13 juin de 10h à 12h
Séance 4: Mardi 20 juin de 10h à 12h
Séance 5: Mardi 04 juillet de 10h à 12h
Séance 6: Mardi 11 juillet de 10h à 12h

04 72 72 04 04

Ou par mail à :

accueil.lyon@centredeprevention.fr

Ce programme est animé par une psychologue et une assistante sociale