

Instant aidants

**Vous aidez un proche...
Et vous, comment allez-vous ?**



Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?

Moment convivial d'échanges et d'informations entre aidants

L'accès est libre et gratuit mais l'inscription préalable par e-mail est obligatoire



CGCMS Le Parc

16 rue d'Inkermann - 69100 Villeurbanne

Instant aidants

Programme 2nd semestre 2026

Mardi 25 août

18h à 19h30

Les émotions de l'aidant : les reconnaître et les accueillir

Mardi 29 septembre

18h à 19h30

Poser ses limites sans culpabiliser

Mardi 27 octobre

18h à 19h30

La communication avec son proche aidé

Mardi 24 novembre

18h à 19h30

Anticiper l'avenir : entre inquiétudes et besoins de sécurité

Mardi 22 décembre

18h à 19h30

Prendre soin de soi quand on prend soin de l'autre

Merci de nous préciser en amont si vous venez avec la personne que vous aidez afin que nous détachions un professionnel dans nos locaux

Dates prévisionnelle sous réserve de modifications liées aux contraintes d'organisation.
Les participants inscrits seront informés de toute modification.

CGCMS Le Parc



Accueil de jour, SSIAD, SAAD
16 rue d'Inkermann
69100 Villeurbanne



Contact :
psy@cgcms.fr