

**PARCOURS DES
AIDANTS :
Se faire aider
pour mieux aider**



GRATUIT

**Vous accompagnez un proche âgé
de + de 60 ans, en perte d'autonomie
L'Association ASA organise près de chez vous
une conférence à destination des aidants,
sans critères d'âge.**

**Dès vendredi 22 mars
de 14h30 à 16h30
au Pôle Action Sociale du
CCAS**

**Afin d'améliorer la qualité de vie des aidants de plus de 60 ans, pensez à la
prévention !**

Pour les ateliers collectifs, veuillez consulter notre site internet :

www.asa-asso.com

Possibilité d'accompagnement de votre proche lors de ces groupes par une assistante de soin en gérontologie*

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"

Dès le vendredi

29 mars

2024

de 14h30 à 16h30

Information-sensibilisation

7 séances hebdomadaires animées

par :

Une psychologue,

Une psychomotricienne,

Un pair-aidant



Différentes thématiques seront abordées, telles que :

- Comprendre la pathologie de son proche
- Ces troubles qui nous troublent
- La relaxation
- Les dispositifs professionnels

GRATUIT

1ère séance le 29 mars

2ème séance le 05 avril

3ème séance le 12 avril

4ème séance le 26 avril

5ème séance le 03 mai

6ème séance le 17 mai

7ème séance le 24 mai

Dès juin
2024

Groupe de parole

Un groupe d'échanges et de partage sera proposé à l'issue de ces séances.

*sur inscription



Rendez-vous au Pôle Action Sociale du CCAS :

2 Boulevard Jean-Jaurès 31250 REVEL

Renseignements et Inscriptions :

ASA : 05.61.15.74.84 ou prevention@asa-asso.com

Pôle action sociale : 05 62 71 32 71

