

Aalée

Le plein d'activités pour les seniors



Gérer son stress et ses émotions

ATELIER POUR LES PROCHES AIDANTS



GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

Inscriptions :

07 87 07 47 78

prochesaidants@adapa01.com

Belley
Nantua
Jassans-Riotter
Prévessin-Moëns
St Rambert-en-Bugey
Bourg-en-Bresse
Grèges

Accueil des proches que vous aidez sur demande,
transport accompagné possible

Aalée

Action soutenue par la
Conférence des Financeurs

Avec le soutien de la

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

AIN⁰¹
le Département

Gérer son stress et ses émotions

ATELIER POUR LES PROCHES AIDANTS

POUR QUI ?

Un « proche aidant » est celui qui accompagne de manière non professionnelle mais régulière et répétée, une personne de son entourage (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) qui se trouve en situation de maladie, de handicap, de perte d'autonomie ou de difficulté. Ce soutien indispensable porte sur plusieurs aspects de la vie quotidienne.

QU'EST-CE QUE L'ATELIER « GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS » ?

L'atelier a pour but d'offrir aux aidants une parenthèse réconfortante dans un quotidien souvent soutenu. Il est question à la fois de permettre le lâcher-prise, mais également de transmettre des techniques simples que chacun pourra s'approprier et réutiliser seul.

OÙ ET QUAND ?

Les dates 2023 :

Maison des familles
Le Prieuré Bât. W
01280
PREVESSIN
-MOENS

Mardi 07/02 de 14h à 15h30
Mardi 07/03 de 14h à 15h30

Antenne ADAPA
Cour d'honneur
de la mairie
01480
JASSANS-
RIOTTIER

Jeudi 05/01 de 15h à 16h30

Maison des sociétés
98 Rue de la République
01300
BELLEY

Jeudi 23/03 de 14h à 15h30

Antenne ADAPA
2 rue Pave d'amour
01000
BOURG-EN-
BRESSE

Samedi 21/01 de 10h à 11h30

Maison de santé
50 rue Paul Painlevé
01130
NANTUA

Mardi 31/01 de 14h à 15h30

Centre socio-cultuel
de l'Albarine
108 rue du Dr Temporal
01230
ST RAMBERT-EN-
BUGEY

Vendredi 27/01 de 14h à 15h30
Vendredi 03/02 de 14h à 15h30
Vendredi 10/02 de 14h à 15h30

MARPA La Veyle
19 allée de la Marpa

01290
GRIEGES

Vendredi 06/01 de 14h à 15h30
Vendredi 13/01 de 14h à 15h30
Vendredi 20/01 de 14h à 15h30

PLUS D'INFORMATIONS

07 87 07 47 78

prochesaidants@adapa01.com

www.adapa01.fr

rubrique « événements »