



AG2R LA MONDIALE

## Aidants familiaux, proches aidants

Vous aider avant que vous n'en ayez besoin



### Cycle gratuit de 6 séances

Pour gérer le stress et limiter les impacts sur son capital santé

Renseignement ou inscription

[corpsenmouvement72@gmail.com](mailto:corpsenmouvement72@gmail.com) ou tél 06 33 35 33 22



On ne naît pas aidant on le devient.



AG2R LA MONDIALE

Eviter l'oubli de soi et de sa propre santé est une nécessité.

Vous aider avant que vous n'en ayez besoin

Quel que soit le problème de santé de votre aidé :

handicap, ALD, perte d'autonomie...

Au cours de séances en groupe restreint pour faciliter l'échange en confiance, des techniques sont proposées pour se familiariser avec des moyens simples de gestion et de contrôle du stress pour reprendre la main sur notre santé.

Ces séances vous sont ouvertes.

\* **CHÂTEAU DU LOIR** – Salle des Récollets (à côté du cinéma) **cycle de 6 séances gratuites les jeudis 12, 19, 26 septembre et jeudis 03, 10, 17 octobre 2024 de 14 h à 15 h 30**

Renseignements - inscription

[corpsenmouvement72@gmail.com](mailto:corpsenmouvement72@gmail.com) ou tél 06 33 35 33 22