

Ateliers gratuits pour accompagner les aidants familiaux



Ateliers gratuits pour accompagner les aidants familiaux

Ateliers gratuits pour accompagner les aidants familiaux

Vous êtes aidant et vous avez besoin de souffler ? Le collectif 1, 2, 3 soleil vous propose une réunion de présentation le jeudi 5 octobre, puis un cycle d'ateliers chaque jeudi de 14h30 à 16h30 du 12 octobre au 30 novembre à la Salle Astarac 2 (Impasse de la Pl. d'Astarac) à Mirande.

L'objectif : offrir aux aidants des solutions pour mieux vivre leur place et leur rôle auprès de leur proche, parce que pour prendre soin de l'autre il est important de prendre soin de soi.

L'aspect ludique des approches proposées (relaxation, jeux de communication relationnelle, connaissance de soi) et des méthodologies centrées sur le jeu, les mises en situation et l'échange, permettront de se détendre et de se faire du bien.

Trois professionnelles de la coopérative Kanopé investies dans des projets liés à la prévention de la perte d'autonomie pour les seniors de plus de 60 ans animeront ce cycle.

Vous êtes aidant familial d'une personne de plus de 60 ans et souhaitez participer ? Rendez-vous le 5 octobre à 14h30 à la salle Astarac 2 à Mirande pour découvrir les activités proposées, puis chaque jeudi, aux mêmes horaires et dans la même salle, du 12 octobre au 30 novembre. Renseignements et inscriptions Sandra Gaudard 06.82.37.74.39. Places limitées.

Cofinancée en partie par la Conférence des financeurs et organisée en partenariat avec la Communauté de Communes Cœur d'Astarac en Gascogne, cette initiative s'inscrit dans le cadre de la Convention Territoriale Globale menée par la Communauté de Communes, pour renforcer l'efficacité, la cohérence et la coordination des actions sociales pour les habitants du territoire.

Vous accompagnez un proche malade ?
1,2,3 Soleil est fait pour VOUS

Gratuit

Des rencontres à Mirande
 autour de la relaxation
 & de la communication
 pour vous proposer des solutions
 et mieux vivre votre place d'aidant

les jeudis 14h30-16h30
 salle Astarac 2

RÉUNION DE PRÉSENTATION JEUDI 5 OCTOBRE
 PUIS RENCONTRES LES JEUDIS :

- 12 octobre
- 19 octobre
- 26 octobre
- 9 novembre
- 16 novembre
- 23 novembre
- 30 novembre

renseignements et inscriptions
 06 82 37 74 39

Affiche A4 1 2 3 Soleil fin 2023 (002).jpg