

## Ateliers gratuits pour accompagner les aidants familiaux

Changement de lieu de rendez-vous



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 2 de la Maison de Santé (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.

3 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 2 de la maison de santé 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.