

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



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 »