

# AIDE AUX AIDANTS

Un programme pour dépasser les problématiques liées à la condition d'aidant familial

Avez-vous un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie ?

Ressentez-vous de la fatigue, du stress ou des douleurs physiques ?

Nous vous proposons un programme gratuit pour vous aider à mieux vivre votre rôle d'aidant et préserver votre bien-être.

**Un programme qui vous accompagne !**

**Un bilan** de santé individuel avec un kinésithérapeute pour faire le point sur votre état de santé et recevoir des conseils personnalisés.

**4 séances** de pratiques (de 2h chacune) pour prendre soin de soi afin de mieux accompagner son proche.

Découvrez les aides techniques pour faciliter le quotidien.

Partager avec d'autres aidants.

**Possibilité de suppléance**

Votre proche aidé peut être pris en charge par des professionnels de santé pendant les ateliers.



## CONFERENCE

- **Le lundi 3 mars 2025**
- **À 16h00**
- **EHPAD de Plougastel**  
(40 rue François Guivarc'h – 29470 Plougastel-Daoulas)

**Renseignement :**

CPTS BREST SANTE

OCEANE au **06 13 58 12 47**

**Participation à la conférence obligatoire pour s'inscrire aux ateliers.**

