

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.

