



Vous accompagnez un proche en situation de maladie, de handicap ou de dépendance

Et vous, vous vous sentez comment ?



**La Ville de Maîche
vous propose de faire une pause**

« AU RENDEZ-VOUS DES AIDANTS »

Vous reconnaître, vous soutenir dans votre rôle d'aïdant

**tous les 2^{èmes} mardis du mois
de 14 h à 15 h 30**

Ce rendez-vous trouve tout son sens dans l'écoute, l'accompagnement et le conseil aux aidants.

Pour continuer à aider, prenez soin de vous...

« AU RENDEZ-VOUS DES AIDANTS »

Programme 2021

Séances conviviales et confidentielles,
Les rencontres sont animées
par des professionnelles de l'accompagnement

De 14h à 15h30 Salle André Gentit au Pôle Famille 1 rue des Boutons d'Or à Maîche	
Mardi 12 janvier	Thème : Gestion administrative du handicap : droits, dossiers, assistance
Mardi 2 février ⁽¹⁾	Séance détente
Mardi 9 mars	Thème : « Où commence la maltraitance ? »
Mardi 6 avril ⁽¹⁾	Séance détente
Mardi 11 mai	Thème : Le lâcher prise et l'acceptance
Mardi 8 juin	Séance détente
Mardi 14 septembre	Atelier sur la santé des aidants : « Comment allez-vous ? » / initiation à l'auto-massage
Mardi 12 octobre	Atelier sur la santé des aidants : « Comment allez-vous ? » / initiation à l'auto-massage
Mardi 9 novembre	Thème : « Comment être heureux ? » Le détachement
Mardi 14 décembre	Séance détente

Les thèmes pourront évoluer en fonction des demandes particulières faites
au cours des séances / Les séances pourront avoir lieu en extérieur

⁽¹⁾ 1^{er} mardi du mois, en raison des vacances scolaires.

Entrée libre et gratuite
Sans inscription et sans engagement

Possibilité d'assister à la ou aux
séance(s) de votre choix.

Vous reconnaître, vous soutenir dans
votre rôle d'aidant