

Ussel



Promotion
Santé
Nouvelle-Aquitaine



Bienvenue à nos ateliers

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI : RENFORCER LA RELATION AIDANT-AIDÉ

Les jeudis de 14h à 16h
à l'Espace de Vie Sociale d'Ussel

Vous avez plus de 60 ans, vous vivez à votre domicile et cela vous intéresse d'échanger avec d'autres personnes autour du "bien vieillir chez soi" ?
Partager vos expériences?

Vous aidez un proche, un parent âgé, et vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre rôle d'aidant ? Ou tout simplement l'envie de partager ?

Nos ateliers gratuits ont lieu bientôt à Ussel !



Les jeudis de 14h à 16h à l'Espace de Vie Sociale d'Ussel

Jeudi 15 MAI
Faisons connaissance

Jeudi 22 MAI
Identifions nos ressources
et forces pour se voir de
façon positive

Jeudi 05 JUIN
Apprenons à mieux gérer
notre stress

Jeudi 12 JUIN
Identifions nos émotions et
apprenons à gérer les
conflits ou désaccords

Jeudi 19 JUIN
Trouvons des solutions
face aux difficultés du
quotidien

Jeudi 26 JUIN
Relation aidant-aidé : et si
on se mettait à la place de
l'autre ?

Jeudi 03 JUILLET
Portons un regard positif
sur le présent

**Nous allons échanger des astuces pour se sentir
bien dans le quotidien ou dans le rôle d'aidant, et
créer du lien avec d'autres pour se soutenir !**



**Pour vous inscrire, merci de contacter
l'intervenante Clara FERRIERE
au 05.55.17.15.50
ou par mail :
c.ferriere@promotion-sante-na.org**