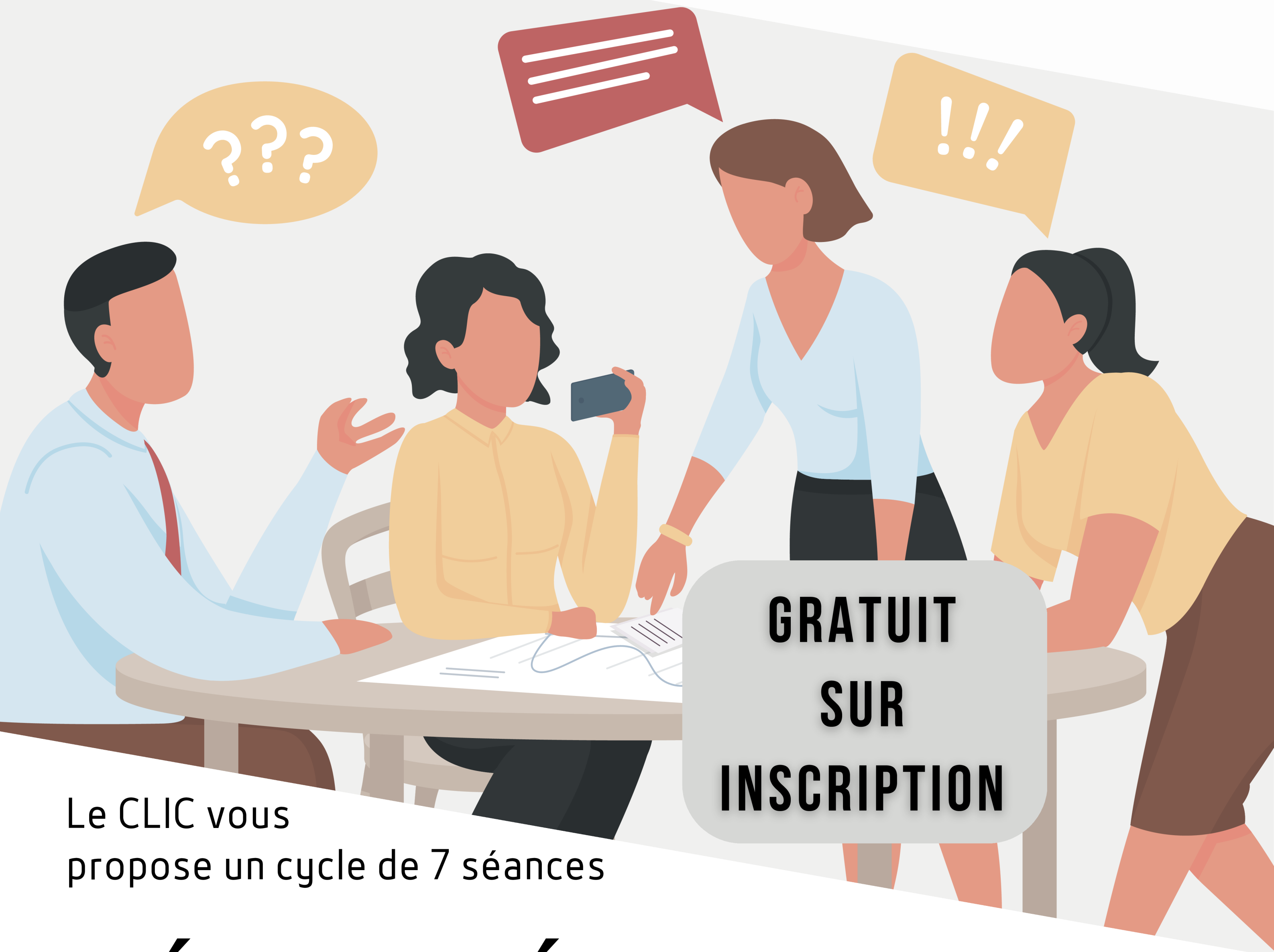


Vous êtes aidant.e d'une personne âgée, malade,
ou en situation de handicap ?



Le CLIC vous
propose un cycle de 7 séances

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT :

Prendre soin de soi dans la relation d'aide



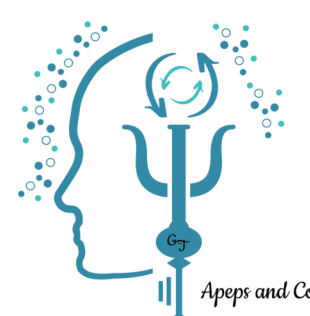
pour des aidants actifs : en activité professionnelle, en
recherche ou en arrêt de travail

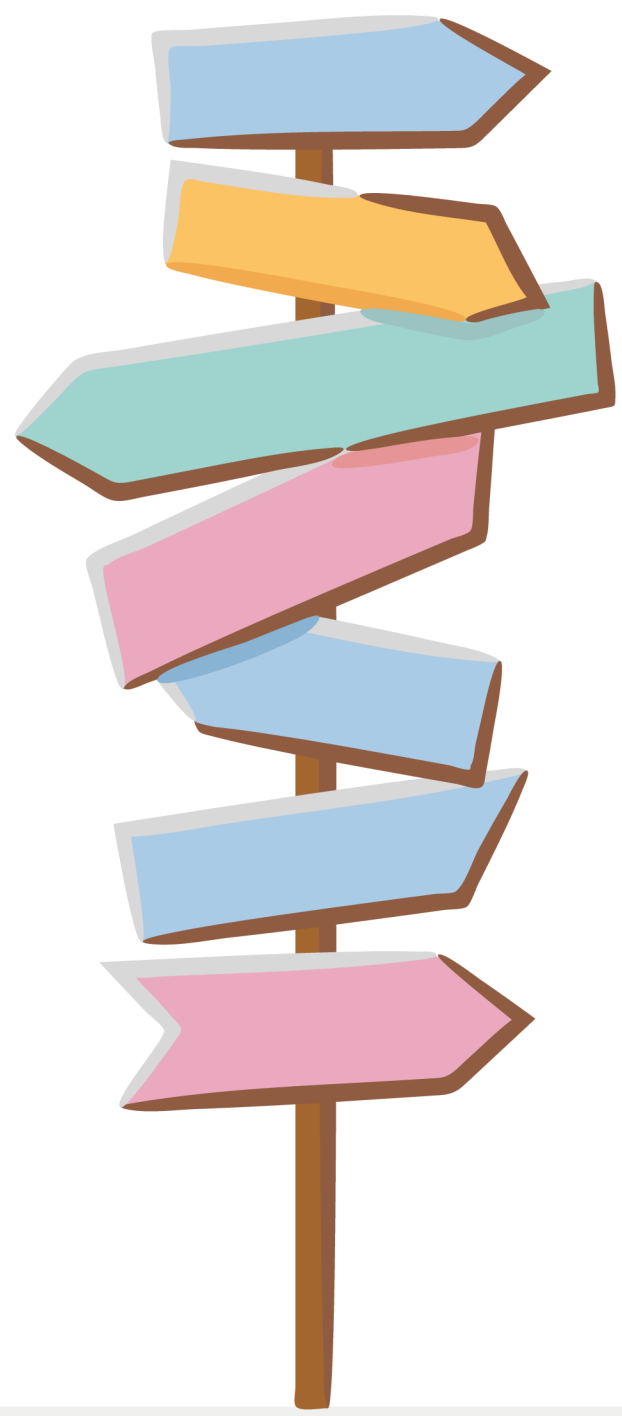
animé par Sarah TESSON, neuropsychologue

1^{er} RDV le mardi 24 mars, 18h30

Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin





Les thèmes abordés ensemble

1. Le **parcours** de l'aide
2. L'**énergie**, carburant essentiel à l'action humaine
3. La **culpabilité** et sa spirale infernale
4. Le droit d'avoir des **besoins**
5. Les **choix** d'avoir des choix
6. Les **changements** en vue de protéger sa santé
7. L'**engagement** envers soi-même et envers les autres

Les modalités du programme

- Entièrement **gratuit**
- **Prise en charge possible de la personne que vous accompagnez** pendant que vous participez au groupe
- Ateliers **en groupe d'aidant.e.s**
- De **18h30 à 20h30**
- Lieu communiqué à l'inscription
- Aux **dates suivantes** : **démarrage le mardi 24 mars**
mardi 7 avril mardi 19 mai
mardi 28 avril mardi 9 juin
mardi 5 mai mardi 23 juin
- **Animée par Sarah TESSON**, neuropsychologue



Informations et inscription : 02 33 01 00 00

Action soutenue par la
conférence des financeurs de
la Manche et le Cotentin

