

AIDANTS : ACCOMPAGNER, PRENDRE SOIN SANS S'OUBLIER

***Vous accompagnez
ou aidez un proche
au quotidien ?***

Participez à un dispositif
gratuit composé de

3 WEBINAIRES

5 ATELIERS près de chez vous

pour **vous outiller dans votre
quotidien d'aidants.**

Un projet porté par **Promotion Santé Occitanie**, en collaboration
avec le **CREAI-ORS Occitanie**, avec la participation et le soutien
financier du **Conseil départemental de la Haute-Garonne**.





WEBINAIRES :

Durée 1h30



- **Bientraitance**, soutenir avec douceur... y compris envers soi-même **Lundi 21 sept.**
- Vous accompagnez un proche, **découvrez vos droits.** **Jeudi 19 nov.**
- **Auto-détermination**, donner de l'espace à la décision de l'aidé **Mercredi 09 déc.**



ATELIERS :

Durée 2h, 15 participants max.

Cycle de 5 ateliers proposés dans chacun des 5 territoires de Haute-Garonne (Toulouse, Nord Toulousain, Sud Toulousain, Lauragais, Comminges Pyrénées).



- Aidant.e, accompagnant.e d'un.e proche, venez partager votre regard



- Ce que je ressens, ma posture en tant qu'accompagnant.e



- Tenir sans s'épuiser, trouver de nouvelles ressources face au stress



- Garder le lien avec son entourage, être soutenus



- Faire des choix pour soi



INSCRIPTION :

Scannez le QR Code pour vous inscrire

Inscription libre aux ateliers/webinaires de votre choix



Héloïse VERCIER, Chargée de projet 31, Promotion santé Occitanie

✉ hvercier@promotion-sante-occitanie.org ☎ 07 59 71 51 94