Vous vous occupez au quotidien d'une personne malade, âgée, handicapée, désorientée… dépendante,

NE RESTEZ PAS SEUL(E) …

Venez,
Échanger avec d'autres personnes,
Rencontrer des professionnels,
Partager vos expériences,
Trouver un soutien,
Rester en lien…

Nous vous proposons un nouveau cycle de rencontres sur l'année 2019/2020 autour du thème « **prendre soin de soi sans culpabiliser** »

Ces temps d'échange auront lieu :

de 14 H à 16H30

A LA PLATE FORME *

AGRI-RURALE

6 avenue du 133ème RI à BELLEY

***Sauf ceux du 10/12 et du 9/06**

Mardi 8 octobre 2019

« Mon réseau : sur qui compter ? »

Mardi 10 décembre 2019

« Les bons gestes et du matériel adapté pour se préserver »

Séance organisée à l'hôpital de Belley

RV entrée gériatrie

Mardi 4 février 2020

« Présence silencieuse», un film pour parler de l'accompagnement et ses limites

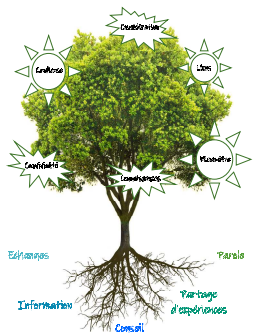
Mardi 7 avril 2020

« Faire l'expérience de la détente : le yoga, pourquoi pas !»

Mardi 9 juin 2020

Sortie aidants/aidés

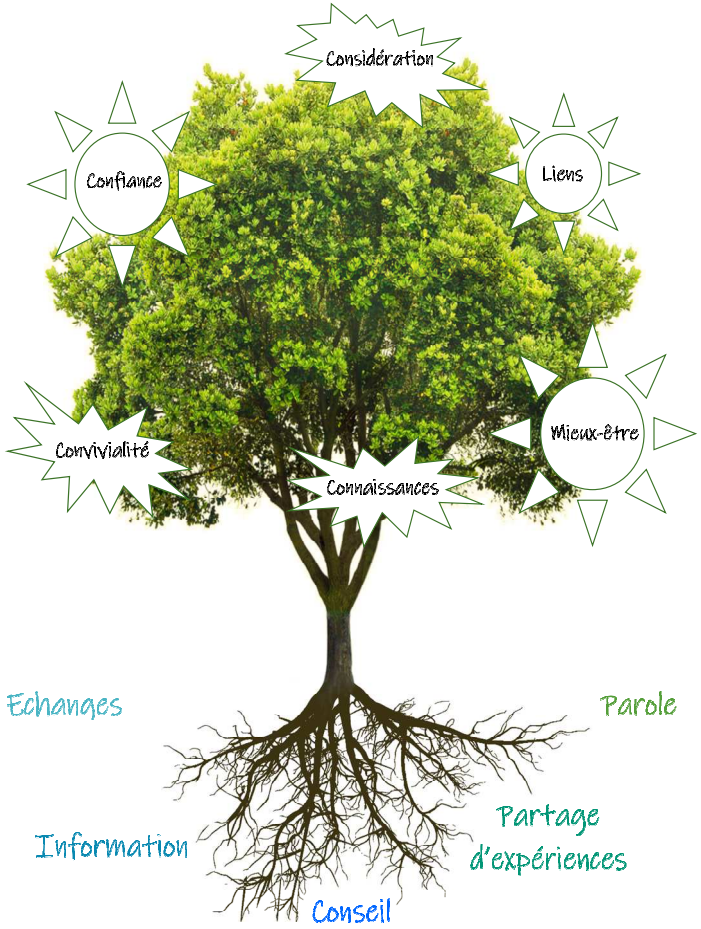
à définir ensemble



Vos interlocuteurs:

Mme Isabelle VINCENT
Assistante Sociale
Mutualité Sociale Agricole
6 avenue du 133ème RI
01300 BELLEY
Tél. : 04.74.45.99.89

Mme Anne LEROY
Mme Marie-Ange BONIN
Assistantes sociales
Maison De la Solidarité du BUGEY
Rue Pierre Marcel Wiltzer
01300 BELLEY
Tél : 04.79.81.65.31 ou 32

Action portée par
le Conseil Départemental
et la Mutualité Sociale Agricole
Ain-Rhône

SOUTENIR LES AIDANTS