

Programme hebdomadaire de soutien et d'accompagnement des aidants



OBJECTIFS

- Soutenir psychologiquement les proches aidants,
- Faciliter la prise en charge du proche aidé en acquérant des connaissances : sur les pathologies, le vieillissement, de la perte d'autonomie, l'ergonomie du domicile...
- Contribuer à la prévention en santé et au bien-être des aidants : prendre soin de soi, les moyens de gérer son stress, sport adapté ...

LIEUX

- Le Puy Sainte Réparate (mardi)
- Aix Les Milles (mercredi)
- Rousset (jeudi)
- En visio
- En replay (pour certaines séances)

**Programme
Gratuit sur
inscription**

HORAIRES

14h00/16h00

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

04 87 33 71 49

coordination.oasis@jcmsante.com

