

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE VIEILLISSANT

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE PRENDRE SOIN DE L'AUTRE ET SOIN DE SOI

Une conférence pour réfléchir, respirer et retrouver l'équilibre dans la relation d'aide. Prendre soin de soi c'est aussi une façon d'aimer.

Accompagner un proche c'est offrir du temps, de l'énergie et parfois une présence totale. Mais dans cette dynamique du « don » les aidants s'oublient parfois jusqu'à s'épuiser.

Cette conférence invite à revisiter la relation d'aide à la lumière de l'équilibre entre donner et recevoir. Comment accueillir ses propres limites, reconnaître ses émotions au travers d'exemples et apports issus de la Communication Non Violente (CNV).

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AU VERSO

LA
MAISON
DES
AIDANTS
DE L'ABBAYE



www.abcd94.fr

ABCD
RESIDENCES - SERVICES
POUR PERSONNES AGÉES

Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE PRENDRE SOIN DE L'AUTRE ET PRENDRE SOIN DE SOI



Adresse : Résidence de l'Abbaye, 10a Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur

L'intervenante : Sylvie Allonneau (Médiatrice conférencière)



Conférence :
MARDI 22 SEPTEMBRE
14H À 16H

Cette conférence sera suivie d'ateliers de mise en pratique :

- Mardi 29 septembre
- Mardi 6 octobre
- Mardi 13 octobre
- Mardi 20 octobre

De 14h à 16h

Tarif : Participation offerte par la Maison des Aidants

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

**LA
MAISON
DES
AIDANTS**
DE L'ABBAYE

