

Vous accompagnez un proche avec une autonomie réduite ?

**DÉCOUVREZ DANS
LE RIDELLOIS**

LES SAMEDIS

GRATUITS

**ATELIERS
PROCHES AIDANTS**

**Familles
rurales**
Vivre mieux !
INDRE-ET-LOIRE

Tous acteurs
de notre
Territoire
Agissons ensemble !
**Familles
rurales** | ASSOCIATION
DU RIDELLOIS
Vivre mieux !

VOTRE PROCHE PRIS EN CHARGE *

**La santé de
mon proche et
la mienne**

**Les aides et
mes droits**

**Stress,
communication
et émotions**

Contacts et inscriptions

Anna LINDE
07.82.08.58.82
anna.linde@famillesrurales.org

*** Pour votre proche**

Pour ne pas le laisser seul,
nous avons des solutions
gratuites. Contactez-nous !

NOS ATELIERS

Avec des professionnels du territoire et d'autres aidants, développez des connaissances et compétences qui peuvent vous être utiles au quotidien.

Stress, communication et émotions

Les mots des émotions
Gérer son stress et ses émotions

*

Atelier de Sophrologie

Le samedi 03 décembre 2022

De 9h30 à 17h

Repas fournis

La santé de mon proche et la mienne

Les gestes qui sauvent

Le samedi 17 septembre 2022

De 14h à 18h

*

Mon proche ne mange pas, que faire ?

Le samedi 24 septembre 2022

De 14h à 16h

*

Les changements d'habitude alimentaires

Le samedi 01 octobre 2022

De 11h à 13h

*

Les risques de déglutition

Le samedi 08 octobre 2022

de 14h à 16h

*

Les objets du quotidien

Le samedi 15 octobre 2022

De 10h à 12h

*

Déplacer son proche en sécurité

Le samedi 22 octobre 2022

De 10h à 12h

Les aides et mes droits

Le répit

Le samedi 26 novembre

De 14h à 15h30

*

Les aides administratives,
financières et humaines

à venir

*

Les droits des proches aidants

à venir

*

Atelier numérique

à venir