



Ateliers **CONNECT'AIDANTS**

Par téléphone
Ouverts à tous les aidants d'Île-de-France
Gratuits et anonymes



**Échanger avec aidants et animateurs
simplement en composant un numéro de téléphone**

Lundi 13 janvier - 20h30-21h30

"Le sentiment de culpabilité : le comprendre, s'en libérer"

Mercredi 12 février 12h30-13h30

"Prendre soin de soi"

Jeudi 12 mars - 10h30-11h30

"Mes émotions : les accueillir et les comprendre"

Jeudi 16 avril - 20h30-21h30

"Mieux communiquer avec ses proches pour apaiser les tensions"

Les groupes sont limités à 8 personnes.

Pour inscription ou info: ateliers@avecnosproches.com