



Aimer, Aider, Vivre...

*Vous aidez un proche au quotidien et vous souhaitez
prendre du temps pour vous ?*

ATELIERS

VISIOCONFERENCE OU PRESENTIEL

Tous les 3ème jeudis de chaque mois
de 14h30 à 16h30

Gratuits


Inscriptions et renseignements :

APF France handicap
délégation du Var
04.98.01.30.50 ou
dd.83@apf.asso.fr

Formation à l'outil de
visioconférence sur
demande !

PROGRAMME DES ATELIERS

Pour les aidants proches



Jeudi 21 octobre 2021: Bilan de parcours, retour sur son expérience d'aidant, vulnérabilités, forces, menaces... *(Visioconférence)*

Jeudi 18 novembre 2021 : Comment prendre soin de soi? Santé, alimentation... *(présentiel)*

Jeudi 16 décembre 2021: Comprendre ses émotions et ses besoins dans la relation d'aide *(visioconférence)*

Jeudi 20 janvier 2022 : Apprendre à communiquer de manière bienveillante *(présentiel)*

Jeudi 17 février 2022 : Interaction de soi aux autres *(visioconférence)*

Jeudi 17 mars 2022 : Corps à corps, pratique du yoga et de la danse *(présentiel)*

Jeudi 21 avril 2022 : Apprendre à partir de son cheminement personnel *(visioconférence)*

Jeudi 19 mai 2022 : Traverser les épreuves et savoir retirer les leçons : un chemin de résilience *(présentiel)*

Jeudi 16 juin 2022 : Identifier ses ressources et ses limites *(visioconférence)*

Jeudi 21 juillet 2022 : Art thérapie : l'arbre des ressources *(présentiel)*

Jeudi 19 août 2022 : Clôture du parcours : un voyage sonore *(présentiel)*



En cas de difficulté pour utiliser la visio-conférence, nous pouvons venir vous former sur simple demande.

(Sous réserve de posséder un ordinateur, une tablette ou un smartphone car non fournies)