

# Vous accompagnez un proche avec une autonomie réduite ?

DÉCOUVREZ DANS  
LE RIDELLOIS

LES SAMEDIS

GRATUITS

ATELIERS  
PROCHES AIDANTS

  
Vivre mieux !  
INDRE-ET-LOIRE

Tous acteurs  
de notre  
Territoire  
Agissons ensemble !  
  
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](mailto: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*

## Les aides et mes droits

Le répit

**Le samedi 26 novembre**

**De 10h à 12h**

\*

Les aides administratives,  
financières et humaines

**à venir**

\*

Les droits des proches aidants

**à venir**

\*

Atelier numérique

**à venir**

## La santé de mon proche et la mienne

Les gestes qui sauvent

**Le samedi 17 septembre 2022**

**De 10h à 12h**

\*

Mon proche ne mange pas, que faire ?

**Le samedi 24 septembre 2022**

**De 10h à 12h**

\*

Les changements d'habitude alimentaires

**Le samedi 01 octobre 2022**

**De 10h à 12h**

\*

Les risques de déglutition

**Le samedi 08 octobre 2022**

**de 10h à 12h**

\*

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**