

Atelier aidants proches

Gratuit

animé par Clémence Henrottay psychologue de chez PsyLux

Vous accompagnez régulièrement un proche malade, dépendant, âgé ou en situation de handicap?

Et vous, qui prend soin de vous ?

Venez partager votre expérience dans un espace bienveillant, respectueux et confidentiel. Un endroit pour souffler, partager, réfléchir et prendre soin de soi.

Accueillir ses émotions

Préserver ses limites

Prévenir l'épuisement

Mieux comprendre le rôle d'aidant

Se sentir moins seul(e)

Identifier ses ressources



Les vendredis de 9h30 à 11h
les 11, 18 et 25 septembre - les 16, 23 et 30 octobre



Contact : 0496/16.22.65 - pcs@arlon.be



Lieu: Rue de la Meuse 80b Maison de Quartier "CAMA"

