

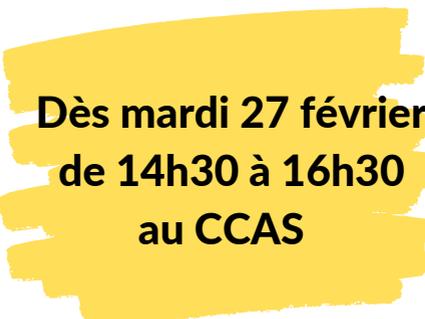


**PARCOURS DES  
AIDANTS :**  
**Se faire aider  
pour mieux aider**



**GRATUIT**

**Vous accompagnez un proche âgé  
de + de 60 ans, en perte d'autonomie**  
L'Association ASA organise près de chez vous  
une conférence à destination des aidants,  
sans critères d'âge.



**Dès mardi 27 février  
de 14h30 à 16h30  
au CCAS**

**Afin d'améliorer la qualité de vie des aidants de plus de 60 ans, pensez à la  
prévention !**

Pour les ateliers collectifs, veuillez consulter notre site internet :

[www.asa-asso.com](http://www.asa-asso.com)

Possibilité d'accompagnement de votre proche lors de ces groupes par une assistante de soin en gérontologie\*

## "Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"

### Formation

7 séances hebdomadaires animées

par :

Une psychologue,

Une psychomotricienne,

Un pair-aidant



Différentes thématiques seront abordées, telles que :

- Comprendre la pathologie de son proche
- Ces troubles qui nous troublent
- La relaxation
- Les dispositifs professionnels

Démarrage de l'atelier le 05 mars

le 12 mars

le 19 mars

le 26 mars

le 02 avril

le 09 avril

le 16 avril

### Groupe de parole

Un groupe d'échanges et de partage sera proposé à l'issue de ces séances.

\*sur inscription

 Rendez-vous au CCAS : 19 rue des rossignols à Beauzelle

Renseignements et Inscriptions : ASA : 05.61.15.74.84  
prevention@asa-asso.com  
CCAS : 05 62 21 40 50

Dès le mardi 05  
mars  
2024  
de 14h à 16h

GRATUIT

Dès 30 avril  
2024

Nouvelle action de  
prévention à destination  
des aidants :

**Se faire aider  
pour mieux  
aider**



**Au CCAS de Beauzelle**

**Le mardi de  
14h30 à 16h**

**Action  
gratuite**

**Vous accompagnez un proche âgé de + de 60 ans en perte  
d'autonomie ?**

**L'association ASA organise des groupes de parole et des  
rencontres thématiques.**

**Groupes de parole**  
Lucie GROS, psychologue

**Mardi 14 mai**

**Mardi 11 juin**

**Mardi 9 juillet**

**Mardi 10 septembre**

**Mardi 8 octobre**

**Rencontres thématiques**

**Mardi 28 mai**

La nutrition - Françoise CARDONNE, infirmière

**Mardi 25 juin**

Les différentes aides techniques ou gestes et  
postures - Julie GARRAS, ergothérapeute

**Mardi 27 aout**

Relaxation - psychomotricienne

**Mardi 24 septembre**

Le sommeil - Marine MAUREL, psychologue

planning prévisionnel, peut être  
soumis à changements

**Rendez-vous au CCAS : 19 rue des Rossignols à Bauzelle**

**Renseignements et Inscriptions : ASA : 05.61.15.74.84  
prevention@asa-asso.com  
CCAS : 05.62.21.40.50**