

CCAS DU VERSOUD

# Ateliers

## En faveur des aidants

PRENEZ SOIN DE VOUS  
POUR PRENDRE SOIN DE VOS PROCHES

- ÉCHANGES COLLECTIFS
- PARTAGES D'EXPÉRIENCE
- IDENTIFIER SES CAPACITÉS ET SON POTENTIEL
- SORTIR DE L'ISOLEMENT
- PRENDRE DU RECUL
- RÉDUIRE LE STRESS
- SE RENDRE ACTEUR

LES JEUDIS DE 14H À 16H30 À LA MAISON DES SÉNIORS - VERSOUD

- 22/05
- 05/06
- 19/06
- 03/07
- 18/09
- 02/10
- 16/10
- 6/11
- 20/11
- 04/12 BILAN

ANIMÉS ET ENCADRÉS PAR SANDRINE LOCATELLI, COACH SPÉCIALISÉE

**GRATUIT - SUR INSCRIPTION**

**RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CCAS DE VOTRE COMMUNE**

CCAS DU VERSOUD : 04 76 77 87 70 - ACCUEIL-PEJ@VILLE-LEVERSOUD.FR

CCAS DE GIÈRES : 06 14 81 23 01 - JEANNE.BARBIER@GIERES.FR

CCAS DE DOMÈNE : 04 76 77 51 90 - JESSICA.GAILLARD@MAIRIE-DOMENE.FR

AVEC LE SOUTIEN DE LA CNSA DANS LE CADRE DE LA COMMISSION DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES DE L'ISÈRE

