

# AIDE AUX AIDANTS

Se consacrer aux autres, sans s'oublier soi-même

Avez-vous un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie ?

Ressentez-vous de la fatigue, du stress ou des douleurs physiques ?

Nous vous proposons un programme gratuit pour vous aider à mieux vivre votre rôle d'aidant et préserver votre bien-être.

## Un programme qui vous accompagne !

**Un bilan** de santé individuel avec un kinésithérapeute pour faire le point sur votre état de santé et recevoir des conseils personnalisés.

**4 séances** de pratiques (de 2h chacune) pour prendre soin de soi afin de mieux accompagner son proche.

Découvrez les aides techniques pour faciliter le quotidien.

Partager avec d'autres aidants.

## Possibilité de suppléance

Votre proche aidé peut être pris en charge par des professionnels de santé pendant les ateliers.



## Conférence :

mercredi 4 mars 2026 à 14h30

## Lieu :

Salle Georges Brassens  
Bd Stéphane Pusterle  
44330 Vallet

Inscriptions à l'issue de la conférence

## Renseignements :

Clic Sèvre et Loire : 02 51 71 95 89  
[clic@cc-sevreloire.fr](mailto:clic@cc-sevreloire.fr)

Ateliers animés par un kinésithérapeute

