

I N V I T A T I O N

Le jeudi 21 janvier 2021

à partir de 14h

en visio-conférence via Teams

Michèle DIETRICH, Coordinatrice Aide aux aidants
a le plaisir de vous convier à
une **Conférence vidéo**, le **jeudi 21 janvier** à partir de 14h,
avec **Aurélie BAUMERT**, Psychologue.

THÈME : OSER PRENDRE SOIN DE SOI ET S'ACCORDER DU RÉPIT
Comment peut-on trouver du temps pour soi, quand on est aidant ? Qu'est-ce que le répit et quelles sont les difficultés rencontrées ? Comment mettre en place un temps de bienveillance envers soi-même ?

Visio Conférence

"Oser prendre soin
de soi et s'accorder
du répit"

avec Aurélie BAUMERT
Psychologue

Merci de confirmer votre présence
auprès de Michèle DIETRICH
m.dietrich@apajh44.org
07 85 03 09 79

APA JH44

Comprendre c'est déjà agir



HAND
CLAP

pour l'APA JH

