



Pendant et après le confinement, vous vous êtes sentis vulnérables et vous avez tout de même trouvé le courage d'affronter cette période inédite en continuant à soutenir votre proche... Aujourd'hui, nous sommes là pour vous soutenir et vous aider à faire le point !

## Réunions d'information et de soutien « L'Après confinement » à destination des aidants familiaux

Venez participer gratuitement à une session d'information et d'échange (soit 4 rencontres de 3h chacune) pour vous aider à réinvestir sereinement votre quotidien.

### AUBAGNE / LA CIOTAT

Pour vous inscrire, contactez Alice GEOFFROY, responsable de coordination du Pôle Infos seniors au numéro suivant : 06.41.47.17.53 ou à l'adresse mail suivante : [ageoffroy.garlaban-calanques@gmail.com](mailto:ageoffroy.garlaban-calanques@gmail.com)

Avec le soutien de :



Organisé par :



En partenariat avec :



## Objectifs :

Cette formation va vous permettre de :

- Faire le point sur votre situation personnelle et sur les conséquences que cette période inédite a eu sur votre vie.
- Faire le tri de toutes les informations reçues en lien avec le virus et la période de confinement et éliminer les fausses croyances pour éviter d'alimenter vos peurs.
- Trouver un juste équilibre entre l'avant et l'après confinement et vous accompagner dans ce réajustement.
- Acquérir des outils pour vous ressourcer, « recharger les batteries » et vous apaiser.
- Être accompagné psychologiquement par rapport à l'épreuve que vous venez de traverser, et notamment pour ceux qui ont, durant cette crise, vécu la perte d'un proche (liée ou non au COVID).
- Echanger sur les changements de vie imposés par le confinement et en accepter les conséquences sur votre quotidien et votre environnement pour pouvoir les dépasser.

## Où et quand ?

### 1<sup>ère</sup> session - AUBAGNE

Les jeudis après-midi – 10, 17, 24 septembre et 01 octobre 2020 – de 13h30 à 16h30

Lieu : à déterminer - Aubagne

### 2<sup>ème</sup> session - LA CIOTAT

Les jeudis après-midi – 8, 15, 22 et 29 octobre 2020 – 13h30-16h30

Lieu : à déterminer – La Ciotat

### 3<sup>ème</sup> session - AUBAGNE

Les jeudis après-midi – 26 novembre, 03, 10 et 17 décembre 2020 – de 13h30 à 16h30

Lieu : à déterminer - Aubagne

**Collation d'accueil offerte**

## Comment

Le **Pôle Infos seniors Garlaban-Calanques** et la **CARSAT Sud-Est** vous proposent un programme de formation, séquencé en 4 séances de 3 heures chacune. Cette formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des 4 rencontres.

**Formation gratuite mais nombre de place limité. N'hésitez pas à vous inscrire rapidement.**

## Pour obtenir des informations complémentaires :

Pour vous inscrire, contactez Alice GEOFFROY, responsable de coordination du Pôle Infos seniors au 06.41.47.17.53 ou à l'adresse mail suivante : [ageoffroy.garlabancalanques@gmail.com](mailto:ageoffroy.garlabancalanques@gmail.com)

Avec le soutien de :



Organisé par :



En partenariat avec :

