

# Les clés pour accompagner son proche



Vous aidez un proche âgé (maladie, handicap, perte d'autonomie) ?

Vous êtes conjoint(e), enfant, ami(e), voisin(e) d'une personne de 60 ans et plus ?

Venez à notre atelier pour échanger, partager, vous informer.

Les mercredis **11 et 25 septembre puis 2 et 16 octobre**

**de 14h30 à 16h30**

Salle du conseil à la Mairie  
**à Cousance**

**Gratuit**

**Au programme**

**4 séances de  
2 heures**

**Séance 1 :** "Suis-je aidant ?"

**Séance 2 :** Faire face sans s'épuiser avec des dispositifs pour le logement.

**Séance 3 :** Le maintien à domicile et les solutions de répit.

**Séance 4 :** La relation aidant/aidé.

Intervenants : Relais des aidants, France Alzheimer, SOLIHA, Conseil Départemental et ADMR.

Un covoiturage pourra être envisagé sur demande

**Renseignements et inscriptions :**

Fédération ADMR du Jura

Solène ROUXEL : 06 46 60 55 22 ou [srouxel@fede39.admr.org](mailto:srouxel@fede39.admr.org)