

INVITATION FORMATION Gratuite

**Moi aidant, je m’exprime, j’apprends et j’évolue.**

Vous êtes aidant familial et vous rencontrez des difficultés dans le quotidien avec le proche que vous accompagnez (pathologie, addiction, trouble de l’humeur, cancer, maladies chroniques…).

L’Association A3 vous propose des ateliers d’informations vous permettant de partager votre expérience avec d’autres aidants et de récupérer des outils pratiques pour améliorer votre quotidien.

Nous vous proposons deux heures d’ateliers par semaine durant cinq semaines avec des professionnels qui vous donneront des clés pour développer votre bien-être et la relation avec votre proche.

C’est l’occasion pour vous aidant de vous évader, de prendre du répit, de créer du lien social et de vous recentrer sur vous-même.

**Lieu : Maison des Associations à Saint Martin de Crau**, aux dates suivantes :

|  |  |
| --- | --- |
| Mercredi 6 Mars 2019 | De 14h30 à 16h30 |
| Mercredi 13 Mars 2019 | De 14h30 à 16h30 |
| Mercredi 20 Mars 2019 | De 14h30 à 16h30 |
| Mercredi 27 Mars 2019 | De 14h30 à 16h30 |
| Mercredi 3 Avril 2019 | De 14h30 à 16h30 |

Ces ateliers **GRATUITS** ont lieu toutes les semaines et vous engagent sur la totalité des séances.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU **07.77.28.85.65** ou par mail a3arlescamargue@hotmail.fr

Mmes MERIC Anne-Marie & PANIS Sandra responsables d’accompagnement

Mme GONZALVEZ Chloé psychologue

*Association A3 - hôpital Joseph Imbert*

*8ème Sud – Bureaux 847 et 848 BP 80195*

*Quartier Fourchon 13637 ARLES CEDEX Tél. : 07.77.28.85.65*

*courriel :* *a3arlescamargue@hotmail.fr* *site : www.association-a3.fr*