JE T'aide

TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

Aider
ne devrait jamais rimer avec
s'épuiser

75 % des aidant.e.s en activité souffrent de fatigue et de stress*

Mobilisons-nous pour l'avenir et la reconnaissance des aidant.e.s,

Signez la pétition sur associationjetaide.org

*Baromètre 2017 de la Carac ; enquête réalisée du 22 février au 3 mars 2017

WELLNESS DAY Prendre soin de soi, De sa santé et S'informer...

le 6 octobre 2019 de 10h à 18h

Chez **Khépri Santé**
188 Gde Rue Charles De Gaulle, Nogent Sur Marne

Organisé par
Khépri Santé et Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris-Est

KhépriSanté
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est

Réservation obligatoire au 06 12 43 19 80
Plus d'informations : www.jna.pole-sante.fr

PROGRAMME

1. **Film "Du miel dans la tête"** à 10h30 au Royal Palace de Nogent, suivi d'un débat
2. **Atelier animé par le Docteur Christian Schoen :**
   - Comment bien faire ? Comment communiquer et être dans la relation aidé.e / aidant.e quand on manque (encore) d'expérience ?
   - Une application digitale éducative pour savoir faire et dire au quotidien
3. **Des séances individuelles pour retrouver de l'énergie**
4. **Des ateliers collectifs pour prendre du recul**

6 oct. 2019 — 10 ans — JOURNÉE NATIONALE des aidant.e.s

Rendez-vous sur **associationjetaide.org** pour trouver un événement près de chez vous

malakoff médéric humanis — SANTÉ – PRÉVOYANCE – RETRAITE – ÉPARGNE

LOURMEL

MACIF Essentiel pour moi

îledeFrance

teva