HÔPITAL HOUDAN

Le Centre de Ressources Territorial (CRT) de Houdan propose une journée dédiée aux aidants sur le thème :

“Aidants, toujours humains”



Jeudi 17 décembre

entre 14h et 17h

Hôpital de Houdan
salle polyvalente
42 rue de Paris
78550 Houdan

Vous accompagnez au quotidien un proche malade, âgé, en situation de handicap ou de perte d’autonomie ?

Au programme des ateliers participatifs et des temps d’échanges :

- **Faire le point sur votre épuisement et repérer les signes d’alerte**
- **Comprendre la fatigue et ses conséquences**
- **Échanger sur le sentiment d'isolement et découvrir des solutions**
- **Connaître les ressources et les dispositifs de soutien existants**
- **Explorer des pistes pour préserver votre bien-être au quotidien**

Pour toute question, vous pouvez contacter :

Mme CHARDON

06 30 04 08 46

Prenez soin de vous ... pour mieux prendre soin des autres ...

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France