

## Proches aidants, prenez soin de vous !

Participez à des ateliers gratuits pour découvrir et explorer des pratiques douces, des astuces du quotidien, et des moments d'échanges avec La Bulle des Aidants portée par l'APF France Handicap et soutenue dans le cadre de la Commission des financeurs par le Département d'Eure-et-Loir et la MDA28.

Trois dates au choix toujours de  
**14h30 à 16h :**

- *Premier jeudi* du mois
- *Troisième samedi* du mois
- *Dernier mercredi* du mois

Programmes détaillés :

-  La Bulle des aidants 28
- [maboussoleaidant.fr](http://maboussoleaidant.fr)
- [eurelien.fr](http://eurelien.fr)
- [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)
- l'APF france handicap 28



La Bulle des Aidants

## La bulle des aidants

ATELIERS POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
POUR  
SOUFFLER ET AGIR

**Inscrivez vous  
dès maintenant**

au

**06 08 22 92 20**

(Inscription obligatoire)



## Pour qui ?

**Proche-Aidant(e)  
Peu importe votre  
situation (actif(ve),  
retraité(e), sans emploi) :  
ces ateliers sont les vôtres.**

Ici, on vous offre des outils  
pour reprendre votre souffle  
sans culpabiliser : des  
méthodes douces simples et  
efficaces, conçues pour  
s'intégrer facilement à votre  
vie et un groupe d'échange  
pour ne pas se sentir seul

**Votre bien-être  
compte aussi.**

## Où et quand ?

- **Premier jeudi** du mois aux  
Prairiales à Épernon (salles  
Perce-neige et Campanules) :  
**21 avenue de la prairie  
ÉPERNON**

Présence de la plateforme de répit  
de la fondation d'Aligre de Lèves  
pour un accompagnement de  
votre proche sur votre demande

- **Troisième samedi** du mois au  
cabinet de kinésithérapie à  
Gallardon :  
**8 rue du champs de tir  
GALLARDON**

- **Dernier mercredi** du mois à  
la salle Maurice Leblond à  
Maintenon :  
**41 rue René et Jean Lefèvre  
PIERRES**

**Parking Gratuit  
Stationnement PMR**

## Pourquoi ?

**Pour répondre à vos  
besoins par des ateliers  
spécifiques près de chez  
vous, nous avons décidé  
d'agir**

Nous avons créé ces ateliers  
sur mesure :

- pour **alléger** votre charge  
mentale,
- **apprivoiser** le stress
- **simplifier** vos journées  
avec votre proche
- se sentir **compris(e)**

Des **astuces pratiques** et  
adaptées, pour retrouver de la  
légèreté au quotidien.

**Parce que votre rôle mérite  
du soutien, pas de l'oubli**