

# AIDANTS

## PRENEZ SOIN DE VOUS AUSSI !

### Des webinaires pour vous accompagner tout au long de l'année !

Vous travaillez et vous soutenez un proche ? La Maison des entr'Aidants, portée par le CIF-SP, Solidaires entre les âges et le CCAS de Buxrolles, vous propose une série de webinaires en ligne gratuits, conçus spécialement pour les aidants actifs comme vous.

#### Programme 2025 :

**17 avril, 12h30** : Concilier travail et rôle d'aidant

**15 mai, 18h30** : Les aides disponibles pour les aidants

**12 juin, 12h30** : Prendre soin de soi quand on est aidant

**10 juillet, 18h30** : Organisation quotidienne et solutions de répit

**11 septembre, 18h30** : Comment parler de sa situation en entreprise

**9 octobre, 12h30** : Gérer son énergie au travail

**6 novembre, 18h30** : Préserver sa vie sociale

**11 décembre, 12h30** : Démarches administratives : par où commencer ?



40 minutes



Gratuit



En ligne  
sur Zoom



Aidants actifs  
de la Vienne

*Parce que prendre  
soin de vous, c'est  
aussi prendre soin  
de votre proche.*

Réservation obligatoire au

**06 22 26 55 86**

ou [isabelle.rezzoug@cif-sp.org](mailto:isabelle.rezzoug@cif-sp.org)