

# Aalée

Le plein d'activités pour les seniors

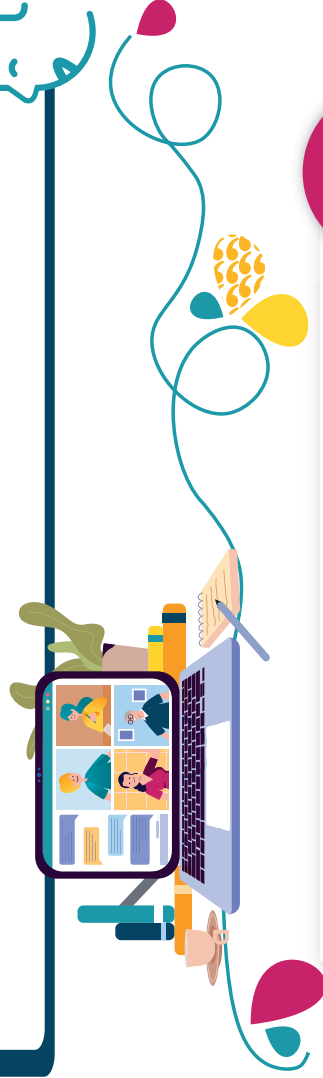


**adapa**  
AIDER & ACCOMPAGNER  
À DOMICILE

RÉSEAU **UNA**

## Les visioconférences

### DES PROCHES AIDANTS



17/11/2022 La relation de couple au sein de la relation d'aide  
15/12/2022 Le sommeil de l'aïdant

12/01/2023 L'épuisement de l'aïdant

09/02/2023 Protéger et envisager l'avenir de mon proche

09/03/2023 Se relaxer pour mieux aider

06/04/2023 Les jeunes aidants

De 20h30  
à 22h  
via Zoom

Participation  
libre  
et gratuite

adapa01  
[www.adapa01.fr](http://www.adapa01.fr)  
rubrique « événements »

**POUR RECEVOIR LE LIEN ZOOM**  
07 87 07 47 78  
[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)



# Aalée

Le plein d'activités pour les seniors

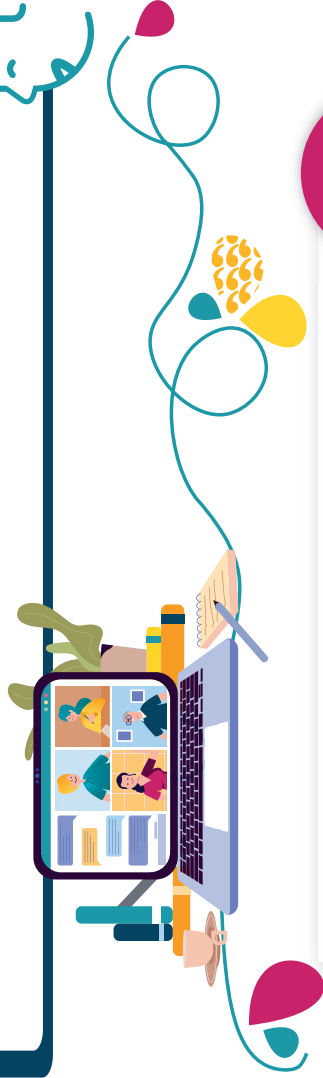


**adapa**  
AIDER & ACCOMPAGNER  
À DOMICILE

RÉSEAU **UNA**

## Les visioconférences

### DES PROCHES AIDANTS



17/11/2022 La relation de couple au sein de la relation d'aide  
15/12/2022 Le sommeil de l'aïdant

12/01/2023 L'épuisement de l'aïdant

09/02/2023 Protéger et envisager l'avenir de mon proche

09/03/2023 Se relaxer pour mieux aider

06/04/2023 Les jeunes aidants

De 20h30  
à 22h  
via Zoom

Participation  
libre  
et gratuite

adapa01  
[www.adapa01.fr](http://www.adapa01.fr)  
rubrique « événements »

**POUR RECEVOIR LE LIEN ZOOM**  
07 87 07 47 78  
[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

