

# Prendre soin de soi, un besoin et un droit

Rendez-vous le lundi 17 février 2020

De 14h à 16h30 à la Résidence Saint Dominin

**Vous accompagnez un proche au quotidien ? Malade, dépendant ? Vous souhaitez en parler, échanger, partager un moment convivial, durant lequel vous pourrez prendre soin de vous ?**

**Au programme: un atelier automassage/ bien-être avec Madame Cathy Pittiani, suivi d'un groupe de parole animé par l'ergothérapeute de la résidence**  
**Participation gratuite—sur inscription (places limitées)**

Le couple aidant-aidé pourra être accueilli . Durant l'atelier de l'aidant, l'aidé pourra bénéficier d'un accompagnement par les professionnels de la résidence.

Nous nous retrouverons ensuite tous ensemble autour d'une collation sucrée.

Contact:

St Dominin: 04.92.31.01.30 -contact.ehpad.dlb@lacompassion.fr

Fédération ADMR 04: 04.92.34.01.91- communication@admr04.org



Association La Compassion — Résidence Saint Dominin  
1, Montée Saint Lazare—04000 DIGNE LES BAINS