



# CONFÉRENCE DÉBAT À L'ATTENTION DES AIDANTS

## JEUDI 30 MARS 2023 À PARTIR DE 17H30

### ÊTRE BIEN TRAITANT AVEC SOI-MÊME POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE LA PERSONNE AIDÉE

Votre rôle d'aidant mobilise votre temps, votre énergie, votre force mentale, au point que vous oubliez parfois de vous occuper de vous-même. Pourtant, pour mieux prendre soin de l'autre, il est indispensable de prendre soin de vous.

#### Mais comment faire ?

- Venez en discuter avec d'autres aidants et avec notre équipe.
- Bénéficiez de conseils et d'échanges d'expériences.
- Découvrez les ressources et les stratégies que vous pouvez mobiliser.



# JEUDI 30 MARS 2023

## À PARTIR DE 17H30

**Les Terrasses de Blandan**  
**29 route de Vienne – 69007 Lyon**

Étant donné le nombre de places limité,  
merci de confirmer votre présence **avant le 28 mars**  
par téléphone au 04 72 72 27 00  
ou par mail : [korian.lesterrassesdeblandan@korian.fr](mailto:korian.lesterrassesdeblandan@korian.fr)

## AU PROGRAMME

**17h30** : Accueil et échanges avec des représentants de La Métropole Aidante  
et avec les équipes des Terrasses de Blandan

**18h00 - 20h00** : Conférence interactive avec pauses corporelles et ludiques,  
animée par Anne Digout  
Echanges et témoignages