

*J'apporte de l'aide à une personne*

Enfant ou adulte, malade, handicapé, âgé en perte d'autonomie

Gratuit et sur  
inscription

Dans nos locaux  
2A Impasse Montjoie  
à GAP

*Je suis proche aidant.e*

J'ai des droits et je peux être accompagné.e

**Le CIDFF 05 vous propose trois ateliers  
et un groupe de paroles :**

Mardi 3 Octobre 2023 de 13h30 à 16h00

Atelier « *Gestion du temps et conciliation entre les  
différentes sphères de vie* »

Jeudi 5 Octobre 2023 de 13h30 à 16h00

Atelier « *Développer la confiance en soi et identifier  
ses compétences* »

Mardi 10 Octobre 2023 de 13h30 à 16h00

Atelier « *Information juridique sur le droit des  
proches aidant.e.s* »

Jeudi 12 Octobre 2023 de 14h00 à 16h00

Groupe de paroles animé par une psychologue  
« *Prévention des violences* »

Contact : 04 92 55 33 98  
[chargeedeprojet.cidff05@orange.fr](mailto:chargeedeprojet.cidff05@orange.fr)



Comme vous, en France, 11 millions de personnes sont proches aidant.e.s