

## CentreRessource

Un Autre Regard sur le cancer  
Mieux-Être et Accompagnement Thérapeutique

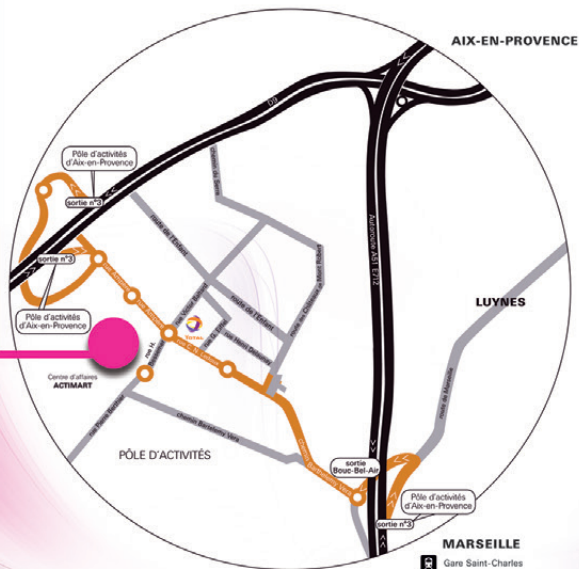
Aix en Provence

### RENSEIGNEMENTS

1140 rue André Ampère - Actimart 2  
Pôle d'activités d'Aix-en-Provence  
13851 AIX-EN-PROVENCE  
[www.association-ressource.org](http://www.association-ressource.org)  
T. 04 42 22 54 81

### ACCESSIBILITÉ

- **Bus ligne 15** en provenance d'Aix-en-Provence  
Arrêt rue Ampère
- **Bus ligne 53** en provenance de Marseille  
Arrêt rue Ampère
- **Autoroute Sortie 3** Direction Marseille et Aix-en-Provence



### VITROLLES

- Gare TGV Aix-en-Provence
- Aéroport Marseille Provence

### MARSEILLE

- Gare Saint-Charles

## CentreRessource

Un Autre Regard sur le cancer  
Mieux-Être et Accompagnement Thérapeutique

Aix en Provence



# Les Rendez-vous des Aidants

Janv. 2018 - Juin 2018

Vous accompagnez une personne atteinte d'un cancer, vous êtes un conjoint, un parent, un proche...

Prenez soin de vous.

GERER SON STRESS  
TROUVER SOUTIEN ET RECONFORT  
PRÉSERVER SA SANTÉ

# Les Rendez-vous des Aidants

Venez partager votre expérience avec d'autres aidants, trouver du soutien, du réconfort, et vous **ressourcer**.

Conviviales et confidentielles, les rencontres thématiques sont animées par un professionnel de l'accompagnement. Cycles de 8 ateliers reconduits tous les 6 mois.

## SESSIONS ENTRÉE LIBRE - SANS ENGAGEMENT

de 17h à 19h30

### Gestion du Stress

25 Janvier 2018

Atelier 1 :  
*Qu'est ce que le stress ?*

8 Février 2018

Atelier 2 :  
*Mieux gérer le stress*

22 Février 2018

Atelier 3 :  
*Respirer : la respiration outil de gestion du stress*

de 17h à 19h30

### Communication relationnelle

15 Mars 2018

Atelier 1 :  
*Communication relationnelle partie 1*

29 Mars 2018

Atelier 2 :  
*Communication relationnelle partie 2*

## SESSIONS ENTRÉE LIBRE - SANS ENGAGEMENT

de 17h à 19h30

### Les émotions

12 Avril 2018

Atelier 1 :  
*A la rencontre des émotions*

26 Avril 2018

Atelier 2 :  
*Apprivoiser ses émotions*

17 Mai 2018

### Lacher prise

Atelier 1 :  
*Prendre soin de soi*

31 Mai 2018

Atelier 2 :  
*Apprivoiser la relaxation*

14 Juin 2018

Atelier 3 :  
*Respirer et se détendre*

