

COMMENT AIDER
SANS S'ÉPUISER ?

8^e édition

Lundi 6 octobre 2025

De 14h à 17h à la Salle des fêtes,
302 place du Dr René Verney, 14330 Le Molay-Littry

À travers des conseils pratiques et des astuces du quotidien, Ophélie GESBERT, psychologue spécialisée en neuropsychologie, formée à l'approche québécoise, vous invite à découvrir comment :

- ✓ prévenir l'épuisement
- ✓ retrouver des ressources intérieures
- ✓ concilier engagement et bien-être

Ouvert aux **Aidants** familiaux et professionnels - **Gratuit**

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC du Bessin au 02 14 47 53 30
ou clicbessin@calvados.fr

Collectif d'Aide aux Aidants du Bessin-Prébocage

Révéléz votre potentiel, source d'énergie !

