

Accueil >> La relaxation, la gestion du stress

La relaxation, la gestion du stress

Présentation

Pour aider les aidants à se détendre, à se relaxer et à se ressourcer, des actions se développent en Essonne.

Des actions se développent par le biais de Centre Communaux d'Action Sociale (CCAS), d'associations d'aide à domicile, ou par le biais d'établissements, d'accueils de jours, d'associations de soutien de personnes en situation de handicap ou de dépendance et de leur famille.

L'association APF 91 organise aussi un atelier bien-être pour les aidants et les aidés, un samedi par mois (Coudray-Montceaux).

Par ailleurs, des aides à la relaxation sont souvent proposées aux aidants au cours des séjours de vacances et de répit partagé (des massages par exemple).

Des acteurs en Essonne qui peuvent vous aider directement ou vous informer, vous orienter :