



Vous aidez régulièrement un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance ?

Être aidant, c'est donner beaucoup, parfois sans se rendre compte de l'impact que cela peut avoir sur soi.

L'association Nouveau Souffle est là pour vous aider à reprendre souffle. Toutes nos propositions sont **gratuites, accessibles à distance ou en présentiel**.



Un acteur national engagé,
soutenu par la CNSA, le
Ministère de la Santé et
AG2R La Mondiale
– Agirc-Arrco.

www.nouveausouffle-asso.com



Vidéos de formation
à consulter librement



Groupes d'entraide
pour s'écouter, se soutenir
et avancer ensemble



Accompagnements individuels
avec des professionnels certifiés



Séances déconnexion
pour souffler et se ressourcer



Ateliers thématiques
pour repartir avec des outils
concrets