



JEUNES AIDANTS

Tu soutiens un proche en difficulté ?

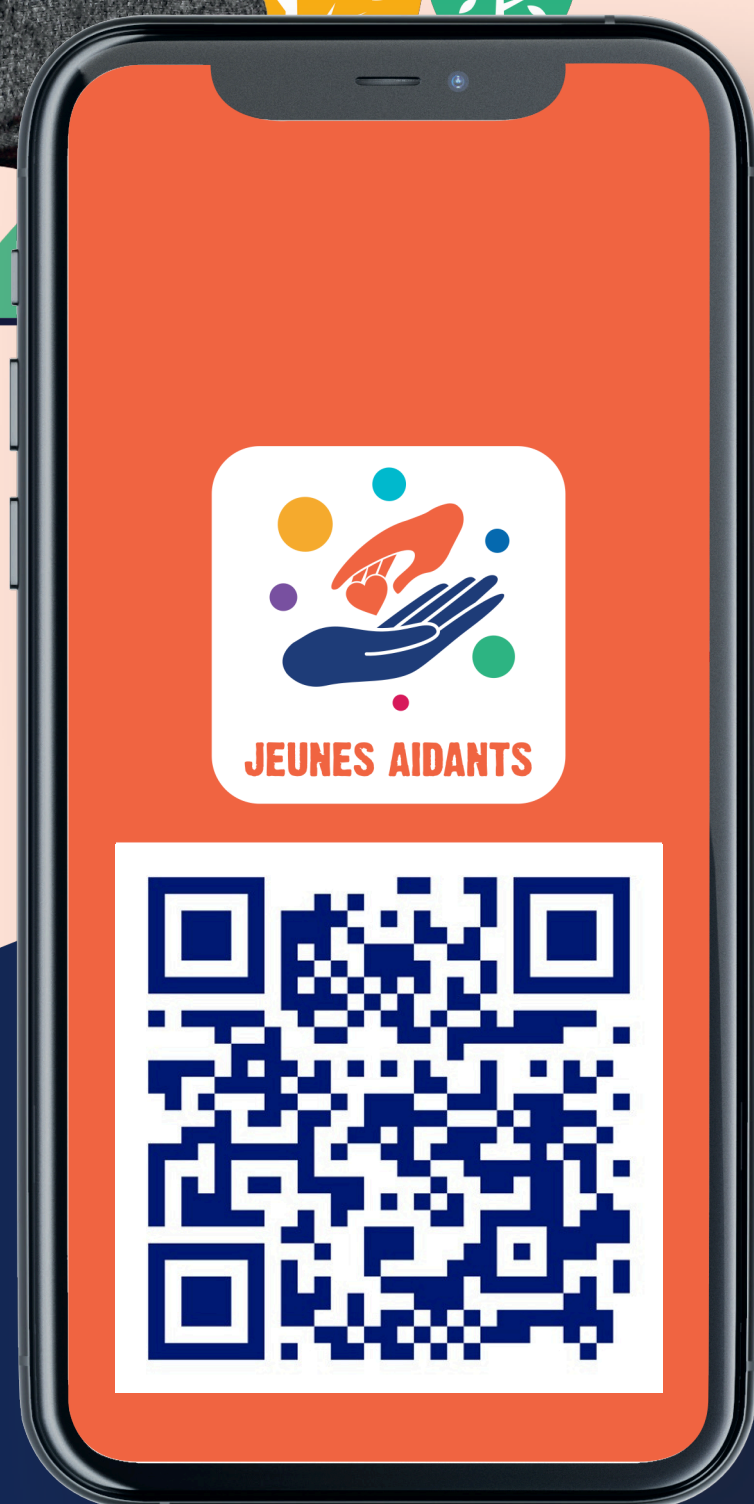


Sais-tu que tu n'es pas SEUL(E) ?

Aider un proche en difficulté peut être épuisant, mais sache que **tu n'es pas seul(e) dans cette situation**. Tu fais partie d'une communauté de jeunes aidants et des ressources sont là pour vous soutenir.

Vous avez **le droit de demander de l'aide**, de prendre soin de vous et de partager vos émotions de manière **anonyme**. Il existe des groupes de soutien, des professionnels et des espaces d'échange pour vous accompagner.

Vous êtes des héros du quotidien ! Si tu veux en savoir plus, le site Jeunes Aidants de l'Udaf 64 est là pour te soutenir chaque jour.



UNIS POUR LES FAMILLES

78 Avenue du Général Leclerc, 64000 Pau
06 49 31 53 37 - www.udaf64.fr

 @jeunesaidantsparudaf64