

## Collectif d'échange - Aidants et professionnels -

**5ème temps :**

**« Du Parent à l'Aidant, histoire d'un parcours »**

Dans le cadre des collectifs d'échanges mis en place pour les aidants, l'Équipe Relais vous invite à poursuivre les échanges sur un 5ème temps de convivialité en petit groupe pour que chacun puisse partager ses connaissances et son expérience de parcours de Parent devenu Aidant

**Vous êtes un proche-aidant, si vous souhaitez participer à ce collectif, l'Équipe Relais étudiera avec vous des solutions de relai pour la personne en situation de handicap dont vous vous occupez (intervenant à domicile).**

**Du fait de la crise sanitaire nous ne sommes pas en mesure de faire ce collectif d'échange en présentiel nous vous proposons donc ce temps en Visio conférence, animés par Assia HANOUN et Hind MOUSAFIH de l'Équipe Relais Handicaps Rares.**

**En Visio Conférence**

**Mardi 13 avril 2020**

**De 9h15 à 12h30**

**Informations et inscriptions auprès d'Agnès Gavaille, assistante administrative, jusqu'au 05/04/2021**

**Téléphone : 04 67 02 91 86 - Mail : languedocroussillon@erhr.fr**

**Inscription gratuite mais obligatoire au vu du nombre de places limitées**



## Programmes

### OBJECTIF DE CE 5ème TEMPS

Oser s'accorder du temps : Bien être / culpabilité

09h15 : Accueil des participants—connexion

#### Début 9h30

- Introduction
- Identifier les ressources, les moyens, les outils pour prendre soin de soi

#### Pause

- Qu'est-ce qui reste une charge dans mon quotidien ?
- Comment l'intégrer dans son rythme de vie ?

#### Fin 12h30

