



## *"De Parent à Aidant, histoire d'un parcours"*

L'Équipe Relais en partenariat avec ADAO vous invite à participer à un 3ème 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 (Famille, ami, proche...), 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

**Mardi 19 avril 2022 - session 3/6**

"Le Jardin Intérieur"  
ZA La Ponche Sud - 4 route d'Avignon  
30320 Marguerittes



L'Inscription auprès d'Agnès Gavaille  
au : 04 67 02 91 86 ou [languedocroussillon@erhr.fr](mailto:languedocroussillon@erhr.fr)

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

**Les prochaines sessions se dérouleront le**

- 24 mai (4/6)
- 7 juin (5/6)
- 5 juillet (6/6)



## PROGRAMME

Ce collectif se déroulera sur **6 sessions** au cours desquelles nous vous proposons d'aborder :

- C'est quoi être aidant ?
- La **place**, le rôle et les **limites** du proche-aidant,
- Le sentiment **d'isolement**, le désir d'échanger avec les professionnels,
- Comment développer son **pouvoir d'agir** ?
- La relation proche-aidant / aidé / professionnel : **coconstruire** en se saisissant de l'expertise de chacun pour un accompagnement bienveillant et adapté,
- **Oser** s'accorder du temps : bien être et **culpabilité**,
- Identifier les **clés** et **verrous** de son parcours d'aidant.

|  |               |
|--|---------------|
| ACCUEIL CAFÉ (SI LA SITUATION SANITAIRE LE PERMET) .....                                   | 09:00 - 09:30 |
| DÉROULEMENT DU COLLECTIF D'ÉCHANGE .....   | 09:30 - 12:30 |
| TEMPS CONVIVAL AUTOUR D'UN BUFFET DÉJEUNATOIRE (SI LA SITUATION SANITAIRE LE PERMET) ..... | 12:30 - 14:00 |

