

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

L'Équipe Relais vous invite à participer à un 1er 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

Mardi 16 novembre 2021 - session 1/6

**PASS
SANITAIRE
A PRESENTER
A L'ENTREE**

"Le Jardin Intérieur"

ZA La Ponche Sud - 4 route d'Avignon
30320 Marguerittes



L'Inscription auprès d'Agnès Gavaille jusqu'au 04/11/21
au : 04 67 02 91 86 ou languedocroussillon@erhr.fr

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

Les prochaines sessions se dérouleront le

- 14 déc 2021 (2/6)
- 15 mars 2022 (4/6)
- 24 mai 2022 (6/6)
- 18 janv 2022 (3/6)
- 19 avril 2022 (5/6)



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 09:00 - 09:30

DÉROULEMENT DU COLLECTIF D'ÉCHANGE 09:30 - 12:30

TEMPS CONVIVIAL AUTOUR D'UN BUFFET

DÉJEUNATOIRE 12:30 - 14:00

