

J'AIDE UN
PROCHE...

et moi, qui m'aide ?



Le programme :

Matinée :

- Accueil : 9h30 - 10h00 ;
- Table ronde : 10h00 - 12h00.

Pause déjeuner : 12h15 - 13h45. Repas tiré du sac.

Après-midi :

- Ateliers : 14h00 - 16h00.

Toute la journée :

- Village associatif et partenaire : 9h30 - 16h00.

Clôture : 16h15.

Le village associatif et partenaire :



Informations sur l'association et ce qu'elle propose comme actions de soutien aux proches aidants.



Présentation de l'association, soutien aux proches de personnes avec une maladie psychique.



Présentation de la plateforme de répit et d'accompagnement pour les proches aidants de personnes touchées par une maladie neurodégénérative.



Présentation du nouveau service Guichet Unique d'Information et de Soutien aux Aidants Familiaux. Mesures de protection des familles.



Informations sur la santé mentale et vieillissement, prévention des chutes, bien vivre avec son âge et cellule de prévention.



Informations juridiques sur le droit des aidants et des aidés.



Informations sur le service d'aide ADAPA et les ateliers de prévention.



Information sur le service de répit à domicile destiné aux aidants.



Présentation de la plateforme de répit des aidants de personnes avec troubles du spectre autistique.



Information et soutien aux tuteurs familiaux ; création et animation d'une coordination des situations complexes concernant les majeurs protégés ; création et animation d'un comité éthique.

Les ateliers :

Pôle Adulte

Découvrez les conseils d'une ergothérapeute pour apprendre les bons gestes et postures lors d'un transfert, venez-vous informer sur les aides techniques disponibles pour soulager votre quotidien.

Touché détente

Apprenez à vous détendre et vous relaxer rapidement grâce aux techniques de toucher détente des mains. 1 atelier toutes les 15min.

Grands jeux

5 jeux d'équilibre, d'adresse et de stratégie. Ce temps de jeu est un temps de répit et de partage avec les autres aidants.

Rando santé

Petites randonnées à allure modérée. Ces sorties en groupe nous permettent de découvrir une nature proche de chez dans un cadre chaleureux, convivial et sympathique.

Groupe de parole

Un groupe de parole, animé par un professionnel, permet d'échanger, d'écouter, de parler de notre vécu, en toute confiance et confidentialité.

Simulateur de vieillissement

Comment se rendre réellement compte des « entraves » liées à la perte de mobilité ? Le simulateur permet de tester et de vivre ces contraintes. Enfilez une combinaison, gants et lunettes et tentez de faire un parcours « de la vie quotidienne ».

Avec le soutien de :

