

Formation Aidants Familiaux **« Prendre soin de soi, de l'autre et de la relation »**

- **Rencontrer et échanger** avec des personnes qui vivent la même situation que vous,
- **Prendre du temps pour vous** et vous détendre,
- **Découvrir** de nouvelles activités pour vous ressourcer,
- **Porter de l'attention** à vos propres besoins,
- **Prendre soin de vous et prévenir** l'épuisement
- **Préserver la relation** avec vos proches.

Parcours en 8 ateliers (sur inscription)

A partir du 3 mai jusqu'au 13 juin 2018

*jeudi 3 mai, mercredi 9 mai, mardi 15 mai, mardi 22 mai, jeudi 24 mai,
mercredi 30 mai, mercredi 6 juin, mercredi 13 juin 2018*

de 14h à 17h

à Saint Donat sur l'Herbasse (Salle Villard)

Inscription gratuite !

Votre contact : Trame de Vie 06 13 10 09 89

Cette action a reçu le financement de la Conférence de financeurs de la Drôme, dans le cadre des projets d'actions de prévention à destination des seniors et leurs aidants.

Trame de Vie

Parcours en 8 ateliers pour soutenir les aidants familiaux

« Prendre soin de soi, de l'autre et de la relation »

Prenez ce temps pour vous, et venez partager des moments d'échange et de partage, dans un environnement convivial et ludique favorisant la détente !

Deux intervenants pour vous accompagner, sans évaluation ni jugement, vous aider à prendre du recul sur votre situation, porter un autre regard sur votre proche et votre environnement.

- **Une coach sociale** pour **comprendre les enjeux du changement**, trouver de nouveaux repères, prendre en compte **vos besoins**, et envisager de nouveaux comportements, **bien traitants** pour vous-même et votre proche.
- **Un praticien de Qi Gong** pour découvrir des **pratiques corporelles adaptées**, expérimenter comment **réguler son stress et ses tensions émotionnelles**

Aucun prérequis, les ateliers seront adaptés aux situations et capacités de chacun.

Inscription gratuite !

Ce parcours est ouvert à **toute personne accompagnant un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie** (GIR 1 à 6, éligible ou non à l'APA, sans distinction de pathologie).

Votre inscription sera confirmée après un échange téléphonique (à l'initiative de Trame de Vie). N'hésitez pas à nous contacter si vous rencontrez des difficultés pour vous rendre disponible, nous pourrons ensemble envisager des solutions de répit auprès de nos partenaires locaux.

Les ateliers ont lieu de 14h à 17h jeudi 3 mai, mercredi 9 mai, mardi 15 mai, mardi 22 mai, jeudi 24 mai, mercredi 30 mai, mercredi 6 juin, mercredi 13 juin 2018 à Saint Donat sur l'Herbasse (Salle Villard).

Votre contact pour toute information & inscription :

Trame de Vie 06 13 10 09 89

contact@tramedevie.net

Bulletin d'inscription Parcours Aidants Drôme des Collines

(à retourner avant le 20 avril 2018) à

Trame de Vie, 11 rue Bouvet, 26 100 Romans sur Isère

NOM Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville.....

Téléphone..... Téléphone portable :.....

E-mail :.....

N° S.S du proche aidé.....

s'engage à participer au parcours en 8 ateliers « Prendre soin de soi, de l'autre et de la relation.

Date

Signature