

## 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) pour soutenir les aidants familiaux

**les vendredi 4 mai, lundi 7 mai, vendredi 11 mai, lundi 14 mai,  
vendredi 25 mai, jeudi 31 mai et vendredi 8 juin 2018,  
de 14h à 17h**

**Au CDPRV (Centre de Prévention Bien Vieillir)  
8 place Alain Bompard à BOURG les VALENCE  
(à la hauteur du 83 rue Jean Bar)**

***Inscription gratuite !***

**Votre contact : Trame de Vie 06 13 10 09 89**

*Cette action, qui a reçu le financement de la **Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Drôme**, dans le cadre des projets d'actions de prévention à destination des séniors et leurs aidants, est programmée en lien avec la **Coordination Autonomie Prévention** (CAP Territoire du Grand Valentinois) et est entièrement financée (pas de coût pour les participants).*

## 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, 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, pratiques adaptées aux capacités de chacun).

#### **Inscription gratuite !**

Cette formation est ouverte 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).

Selon vos besoins, **des solutions de répit** peuvent être envisagée auprès de nos partenaires : Plateforme de Répit de Valence, France Alzheimer Drôme, le service Bulle d'Air.

**Les ateliers ont lieu les vendredi 4 mai, lundi 7 mai, vendredi 11 mai, lundi 14 mai, vendredi 25 mai, jeudi 31 mai et vendredi 8 juin 2018, de 14h à 17h au CDPRV (Centre de Prévention Bien Vieillir) 8 place Alain Bompard à Bourg les Valence** (à la hauteur du 83 rue Jean Bar, Bus n° 5 direction Centre Commercial, arrêt Jean Bar).

*Le groupe est composé de 12 personnes maximum qui s'engagent sur la durée totale du parcours. Votre inscription sera confirmée après un échange téléphonique (à l'initiative de Trame de Vie).*

*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.*

**Votre contact pour toute information complémentaire : 06 13 10 09 89**

---

**Bulletin d'inscription Parcours Aidants à Bourg les Valence  
à retourner d'ici le 20 avril à Trame de Vie, 11 rue Bouvet, 26 100 Romans sur Isère**

NOM ..... Prénom.....

Adresse.....

Code Postal .....Ville.....

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

E-mail :.....

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

Date

Signature