

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 mardi 5 juin, vendredi 15 juin, lundi 25 juin,
vendredi 29 juin, mardi 3 juillet, vendredi 6 juillet, mardi 10 juillet,
jeudi 12 juillet 2018*

A Montélimar Jeunesse et Culture,
7 rue Léo Lagrange à Montélimar

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 séniors 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, 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). N'hésitez pas à vous rapprocher du service de l'APA pour bénéficier d'une aide au financement dans le cadre du droit au répit.

Le groupe est composé de 12 personnes maximum, s'engageant sur la durée totale du parcours. Inscription confirmée après un entretien téléphonique préalable (à l'initiative de Trame de Vie

Les ateliers ont lieu le mardi de 14h à 17h les mardi 5 juin, vendredi 15 juin, lundi 25 juin, vendredi 29 juin, mardi 3 juillet, vendredi 6 juillet, mardi 10 juillet, jeudi 12 juillet 2018 à Montélimar Jeunesse et Culture, 7 rue Léo Lagrange.

Votre contact pour toute information : Trame de Vie, Emma OULD AOUDIA

06 13 10 09 89

contact@tramedevie.net

Bulletin d'inscription Cycle Aidants Montélimar

à retourner d'ici le 15 mai 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