

Le groupe de partage des proches aidants



QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?

Un proche aidant est une personne qui accompagne, à titre non professionnel, de manière régulière et fréquente, un proche (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) en perte d'autonomie liée à une maladie, un handicap ou au vieillissement.

Ce soutien porte sur divers aspects de la vie quotidienne.

QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE PARTAGE ?

Il s'agit d'un espace de rencontre entre pairs-aidants et professionnels, articulant des temps d'échanges :

- Par la parole : les participants expriment leurs vécus, ressentis, besoins, partagent leurs expériences tout en s'enrichissant de celles de leurs pairs.
- Via des supports de médiation (marche, jeux...) : ils permettent d'explorer les capacités créatives, de mettre au travail la confiance en soi et la gestion des émotions.

Le groupe s'engage à respecter la confidentialité, l'écoute bienveillante et le non-jugement.

Il est animé par une psychologue et un travailleur social qui accompagnent les participants dans la prise de recul et de décisions, et la reconnaissance de leurs propres limites, afin d'éviter les situations de rupture, de repli sur soi et d'épuisement.

OÙ ET QUAND ?

Judi 15 juin	Espace de parole
Judi 6 juillet	Parcours santé
Judi 7 septembre	Espace de parole
Judi 28 septembre	Alimentation santé
Judi 19 octobre	Espace de parole
Judi 9 novembre	Séance psychocorporelle
Judi 30 novembre	Jeux de société
Judi 11 janvier (2024)	Espace de parole
Judi 1 février	Atelier écriture
Judi 7 mars	Espace de parole

Garde mutualisée et transport accompagné possibles.

