

Alalée
Le plein d'activités pour les seniors

PLAN SENIORS
01

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER
À DOMICILE
RÉSEAU
UNA

Le groupe de Partage des proches aidants

PARTICIPATION LIBRE ET GRATUITE

Inscriptions :

07 87 07 47 78

prochesaidants@adapa01.com

AIN⁰¹
le Département

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

**Maison
des Familles**

Prévessin-Moëns
Communauté d'agglomération

Avec le soutien de la
cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

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 et d'échanges entre pairs-aidants et professionnels, autour d'une thématique.

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

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

OÙ ET QUAND ?

Mardi 4 juin	La relation de couple au sein de la relation d'aide
Mardi 2 juillet	La relation d'aide au sein de la fratrie
Mardi 10 septembre	Comment adopter les bonnes réactions avec mon proche ?
Mardi 8 octobre	Journée nationale des aidants - visite du château de Ferney-Voltaire
Mardi 5 novembre	Les signes d'épuisement de l'aidant : repérage et prévention
Mardi 10 décembre	Culpabilité
Mardi 7 janvier 2025	Résilience
Mardi 4 février 2025	La reconnaissance des aidants dans la société
Mardi 11 mars 2025	Etre aidant comme je l'entends ?
Mardi 8 avril 2025	Respecter et partager l'intimité de mon proche
Mardi 13 mai 2025	"Se ressourcer"



www.adapa01.fr