

Aalée
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

Aalée
Action soutenue par la
Conférence des Financiers

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

MAISON
des familles
Prévessin-Moëns


Prévessin-Moëns
Communauté de communes de l'est

AIN⁰¹
le Département

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 ?

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



Garde mutualisée et transport accompagné possibles.