APF France handicap

SAVS
Drôme - Ardèche

handicap

dépendance

perte d'autonomie

- Partager ses expériences
- Réfléchir ensemble
- Faire le point

PARCOURS D'AIDANTS...
Et si on en parlait ?

Un TEMPS pour les AIDANTS

>>> À Nyons <<<

Rencontres avec d'autres aidants et une formatrice, Assistante Sociale au SAVS Drôme-Ardèche, afin de :

- S'informer
- Analyser sa situation
- Se ressourcer, choisir sa place

Contacts : anne-yvonne.albagnac@apf.asso.fr
savs.portes-les-valence@apf.asso.fr
Tél.: 04 75 78 58 62

avec le soutien financier de :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes

en partenariat avec :

Association Siel Bleu

Pourquoi venir partager son rôle d'aidant?

Parce que devenir, être et rester Aidant n'est pas si "naturel"* que cela...
Parce que souvent être Aidant paraît "indispensable, obligatoire, voire sans autre choix"*(*paroles d'aidants).
Que vous aidiez votre conjoint, votre enfant, votre parent, votre frère, votre ami...
Qu'il soit en situation de dépendance récente ou depuis longtemps...
Nous vous invitons à prendre soin de vous dans ce rôle singulier en réalisant ce cheminement collectif.
D'étape en étape vous partagez vos expériences et l'analyse de vos situations vécues. Ensemble nous menons une réflexion pour envisager différemment les difficultés.
Nous cherchons et mettons à jour de nouvelles ressources par l'information, le conseil et le partage de connaissances.
En lien avec votre parcours d'Aidant, chaque étape permet d'explorer et de mettre en perspective les situations et le décalage parfois nécessaire pour envisager différemment la suite du chemin.

Qui dit parcours dit étapes

Étape 1 - Autonomie, dépendance, handicap, maladie, vieillissement...et notre relation dans tout cela ?

Étape 2 - Quel Aidant suis-je ?
Un peu, beaucoup...avec ou sans limite ?

Étape 3 - Je suis ton aidant... mais pas seulement !
Faire ensemble autrement (conférence active Sielbleu).

Étape 4 -Les professionnels, mon proche et moi
Chercher l'équilibre à 3 et plus !

Étape 5 - Parfois mon corps fatigue et dit non...
(Re)découvrir les gestes et postures prévenant les troubles musculosquelettiques et les chutes avec l'ergothérapeute.

Étape 6 - Et si je pouvais concilier "être un aidant" et garder une vie personnelle et sociale ?

Où?

Plateforme de Répit « Escapade »
La Pousterle - 14 rue Pierre TOESCA- 26110 NYONS

Quand ?

Étape 1 : le mardi 07 novembre 2023 de 14h00 à 16h30

Étape 2 : le mardi 14 novembre 2023 de 14h00 à 16h30

Étape 3 : le mardi 21 novembre 2023 de 14h00 à 16h30

Étape 4 : le mardi 28 novembre 2023 de 14h00 à 16h30

Étape 5 : le mardi 05 décembre 2023 de 14h00 à 16h30

Étape 6 : le mardi 12 décembre 2023 de 14h00 à 16h30

Comment participer ?

Nous savons combien votre temps est précieux et difficile à trouver. L'essentiel est de s'accorder les 2 premières étapes puis de revenir selon ses possibilités aux suivantes, ce qui favorise la richesse et la continuité des échanges.

Merci de compléter la fiche d'inscription et de nous l'adresser par courrier :

SAVS Drôme-Ardèche d'APF France handicap
365 rue Jean ROSTAND - 26800 Portes-lès-Valence

ou par mail à l'adresse suivante :
savs.portes-les-valence@apf.asso.fr

La participation à ce parcours est de 10 €, de préférence par chèque, à l'ordre du SAVS APF France handicap.