

ATELIER Santé des aidants

Pour prendre soin de
soi et de sa santé

MOTS CLES :

Echanges, convivialité

Prendre soin de soi

Besoins, envies, projets

Gestion du stress, des

émotions

Relaxation

Temps pour soi

Santé

Bien-être corporel, mental

et social

Rythmes de vie

L'atelier « Santé des aidants » est destiné à toute personne ayant en charge une personne porteuse d'un handicap.

Cet atelier propose un espace de rencontre et d'échanges, dans un cadre bienveillant, afin de prendre soin de soi, de sa santé, en tenant compte des préoccupations propres à la situation de chaque aidant proche.

L'IREPS Pays de la Loire a pu expérimenter ce type d'atelier pendant 3 ans en Sarthe. Les participants témoignent d'une grande satisfaction pour eux-mêmes. L'atelier est animé par une professionnelle de l'IREPS, chargée de mission en éducation et promotion de la santé.

7 séances de 2h les mardis :

24 septembre

1^{er} et 29 octobre

5, 12 et 26 novembre

3 décembre

De 14h à 16h à La Cité

58, boulevard du Doyenné

Un professionnel d'ESCA'L
(service de l'Adapei 49)
pourra être présent pour
accueillir le proche aidé



Méthodes

Activités individuelles et collectives, échanges, découvertes et expérimentation de techniques, astuces pour prendre soin de soi, tout en prenant soin de l'autre.

Coût

Le coût est pris en charge notamment par le Conseil départemental de Maine-et-Loire avec le soutien de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Réunions d'information :

Jeudi 5 septembre 2019

Mardi 17 septembre 2019

De 14h00 à 15h00

À La Cité

58, boulevard du Doyenné

49100 Angers

Pour vous présenter l'atelier
et recueillir vos besoins

Inscription et renseignements auprès de l'IREPS Pôle Maine-et-Loire

La Cité - 58, boulevard du Doyenné à Angers

ireps49@irepspdl.org / 02.41.05.06.49