

Les associations Adapei 49 et IREPS Pays de la Loire vous proposent :

# UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LA SANTÉ DES AIDANTS

*(de personnes en situation de handicap)*

## PRENDRE SOIN DE MOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

**Réunion d'information**

**le mardi 11 mai 2021**

Espace Jacques Percereau  
925 avenue François Mitterrand  
49400 SAUMUR



Avec la participation de la



## OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ~ Rompre son isolement en rencontrant d'autres proches aidants
- ~ Prendre soin de soi et se (re)découvrir positivement
- ~ Lâcher-prise avec des activités artistiques, ludiques et conviviales
- ~ Partager ses expériences, ressources et savoir-faire d'aidant

## PUBLIC POUVANT BÉNÉFICIER DU PROGRAMME

- ~ Tout aidant d'enfant et/ou d'adulte en situation de handicap (parent, grands-parents, frère, sœur...)

*Si vous êtes intéressé-e et si vous êtes confronté-e à des difficultés pour participer à l'atelier, contactez-nous! Nous chercherons ensemble comment les résoudre. Un professionnel d'Esca'l (Adapei49) pourra être présent pour accueillir le proche aidé.*

## TERMES CLÉS

- ~ Convivialité, échanges, soin de soi, détente, connaissances, musique, jeux, sensorialité...

<b>Réunion d'information</b>	<b>Mardi 11 mai 2021</b>	<b>9h30 - 10h30 ou 10h45 - 11h45</b>
Séance 1	Mardi 18 mai 2021	10h - 12h
Séance 2	Mardi 25 mai 2021	10h - 12h
Séance 3	Vendredi 4 juin 2021	10h - 12h
Séance 4	Mardi 8 juin 2021	10h - 12h
Séance 5	Lundi 21 juin 2021	14h30 - 16h30
Séance 6	Vendredi 25 juin 2021	14h30 - 16h30
Séance 7	Mardi 29 juin 2021	14h30 - 16h30

**CONTACT : MAROUSSIA EVETANCHENCO**  
**02.41.05.06.49 [emaroussia@irepspd.org](mailto:emaroussia@irepspd.org)**

Atelier santé des aidants

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"

# COUPON RÉPONSE

**Réunion d'information**

**le mardi 11 mai 2021**

Centre Jacques Percereau

925 avenue François Mitterrand

49400 Saumur

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE POSTALE : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

Je participe à la réunion d'information du mardi 11 mai 2021  
**de 9h30 à 10h30**

Je participe à la réunion d'information du mardi 11 mai 2021  
**de 10h45 à 11h45**

Je ne peux pas participer mais je souhaite être rappelé-e  
pour échanger sur l'atelier

**Envoyer votre coupon  
réponse par voie postale :**

IREPS Pays de la Loire  
La Cité  
58 boulevard du Doyenné  
49100 ANGERS

**Ou un mail  
de réponse :**

mlegeay@irepsddl.org

Ou **[cliquez ici](#)**  
**directement**  
**pour vous inscrire**