



Le  
groupe  
de  
Partage  
*des proches aidants*

PARTICIPATION LIBRE ET GRATUITE

Inscriptions :

07 87 07 47 78

[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

# 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, afin 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	Café exceptionnel - journée nationale des aidants
Mardi 5 novembre	Les signes d'épuisement de l'aidant : repérage et prévention
Mardi 10 décembre	Culpabilité et résilience

