

# L'ATELIER D'ÉCRITURE DES PROCHES AIDANTS

**PARTICIPATION**

**LIBRE ET GRATUITE !**

Inscriptions :  
07 87 07 47 78

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



En partenariat et avec le  
soutien financier de :



AVANÇONS collectif

En partenariat avec :



# L'ATELIER D'ÉCRITURE DES PROCHES AIDANTS

## QU'EST-CE-QUE C'EST ?

L'atelier d'écriture des proches aidants s'adresse à toute personne qui accompagne un proche, au quotidien ou par intermittence, mais qui en "porte " le souci.

Le travail d'écriture est une ouverture, qui va chercher dans l'intime, en chacun de nous...

Pas besoin d'être calé en littérature, ni d'être un maître de la grammaire ou de la poésie, il s'agit de faire une « pause » en prenant du plaisir autour de l'écriture et en jouant avec les mots !

## LES OBJECTIFS

- Retrouver de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Prendre du plaisir en jouant avec les mots
- Rencontrer d'autres personnes
- Reprendre une activité culturelle, souvent impossible du fait de la charge au quotidien
- Prendre de l'information sur les possibilités de soutien aux aidants
- Être compris dans son rôle d'aidant

## QUAND ?

jeudi 21 novembre  
de 14H à 15H30

jeudi 28 novembre  
de 14H à 15H30

jeudi 5 décembre  
de 14H à 15H30

