

Suis-je un aidant ?



J'apporte mon aide à un proche en situation de handicap ou souffrant d'une maladie invalidante.

PROGRAMME DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Avril à juillet 2016

Détente, lien social, soutien moral, ressourcement

Entr'aidant café : le mardi tous les 15 jours dans un café chaleureux, rencontres animées autour de sujets chaque fois différents en lien avec le quotidien des participants, pour s'informer, échanger et créer des liens avec des personnes vivant la même situation

Deux groupes de parole et de soutien : espace d'écoute et d'expression, pour partager un vécu, une problématique, une difficulté dans la confiance et la confidentialité

Des ateliers thématiques : pour se détendre, pour mettre en pratique des conseils et partager des moments conviviaux

GRATUIT



Entr'aïdant café

Au Café Le Marina - 26 place Etienne Marcel
78180 Montigny-le-Bretonneux - Parking Etienne
Marcel gratuit 3 heures

Mardi de 14h à 16h - entrée libre - consommation à votre charge

12 avril : quand l'aide familiale cohabite avec l'aide des professionnels

26 avril : prendre appui sur l'expérience de nos pairs pour avancer dans la relation d'aide

10 mai : je me sens dépassé (e), découragé (e) ; comment passer le relais ?

24 mai : retrouver le plaisir d'agir

7 juin : quelles clefs pour conserver le lien et maintenir la qualité du lien?

21 juin : les aides pour les transports

5 juillet : changer de regard sur son quotidien ou la pensée positive

Groupe de parole PA

A Gerondicap - Domaine de Mérantais
415 rte de Trappes - 78114 Magny-les-Hx
Animé par un psychologue clinicien

Jeudi de 14h à 15h30

21 avril

19 mai

23 juin

Sur inscription

PA Personne âgée **PH** Personne en situation de handicap

Ateliers thématiques

A Gerondicap - Domaine de Mérantais
415 rte de Trappes - 78114 Magny-les-Hameaux

Sur inscription

14h à 17h

4 avril : techniques de communication pour une solution partagée-atelier n°1

14h à 17h

3 mai : techniques de communication pour une solution partagée-atelier n°2

14h à 16h

20 mai : moments musicaux ; enchantez-vous !

14h à 16h30

31 mai : se motiver ou se remotiver

10h à 14h

6 juillet : cuisiner et partager un repas

Groupe de parole PH

A Gerondicap - Domaine de Mérantais
415 rte de Trappes - 78114 Magny-les-Hx
Animé par un psychologue clinicien

Mercredi de 17h30 à 19h

13 avril

18 mai

15 juin

Sur inscription

POUR TOUT CONTACT
Accueil Gerondicap
01 34 98 30 40
accueil@gerondicap.org

