



*" Je souhaite avoir des repères sur ma manière d'être/ de faire en tant que proche aidant. "*

*" J'ai pourtant l'impression de bien faire mais je suis perdu(e) "*

*" Comment savoir quand je dois passer le relais ? "*

*" En tant que proche aidant, j'aimerais pouvoir parler de mes difficultés sans me sentir jugé-e. "*

## **VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE (CONJOINT, PARENT, ENFANT...) EN PERTE D'AUTONOMIE OU EN SITUATION DE HANDICAP ?**

Venez nous rejoindre pour un temps d'échange et de réflexion collective.

Cette action est organisée par un collectif de partenaires :  
**LE CENTRE, CIF-SP, ALMA 86-17, Plateforme de Répit des Aidants, Vienne Autonomie Conseils.**

**Action gratuite, inscription obligatoire :**

**CIF-SP / 09 81 97 12 91 / [secretariat-formation@cif-sp.org](mailto:secretariat-formation@cif-sp.org)**

# AIDANTS ET APPRENANTS : S'INFORMER POUR SE PRÉSERVER

À GENÇAY les mardis de 14h30 à 16h30.

**23/02 Séance 1 :**

Moi aidant, mes besoins, mes limites...

**02/03 Séance 2 :**

La gestion du quotidien, les aides techniques.

**09/03 Séance 3 :**

Dispositifs d'accompagnement et ressources du territoire.

**16/03 Séance 4 :**

Activités, manutention et communication relationnelle.

**23/03 Séance 5 :**

Synthèse et retours d'expériences.

**Il est préférable de participer à l'entièreté du cycle.**

Si vous rencontrez des difficultés pour pouvoir participer à cette action (garde de votre proche aidé, transport...), n'hésitez pas à nous contacter et nous trouverons une solution