

Le service autonomie du CIAS du Canton des Echelles et l'Association Française des aidants organisent aux Echelles (Arcade Café) des ateliers à destination des proches aidants

Comprendre pour agir : mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien !

En complément du Café des aidants de l'Avant Pays Savoyard, qui se tient tous les mois à Novalaise, et dans le cadre de son adhésion avec l'Association Française des aidants, le service autonomie du CIAS du Canton des Echelles va mettre en place un atelier d'accompagnement collectif à destination des proches aidants.

Les proches aidants sont ces 9,3 millions de personnes en France qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance.

L'atelier *Comprendre pour agir*, développée par l'Association Française des aidants, et soutenue par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), est un dispositif proposant six séquences de trois heures chacun à **destination de tous les proches aidants**.

Pourquoi participer à un atelier Comprendre pour agir ?

On devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, sans même le savoir parfois, et presque toujours sans y être préparé. Sans avoir eu le temps de se questionner non plus, de prendre un certain recul afin d'analyser la situation pour mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de former les proches aidants à se substituer aux professionnels ; bien au contraire ! L'atelier est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses. Il a été construit en ce sens, comme un parcours libre où chacun construira ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.



Séquence 1 - Je suis proche aidant.e car...la maladie, le handicap ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche

Séquence 2 - Je suis proche aidant.e et... voici ce que représente pour moi la relation d'aide

Séquence 3 - Je suis proche aidant.e et... la relation avec mon proche a évolué

Séquence 4 - Je suis proche aidant.e et... je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels

Séquence 5 - Je suis proche aidant.e et... l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé

Séquence 6 - Je suis proche aidant.e et... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle

Ces ateliers sont gratuits, cependant le nombre de places est limité !

Les prochains ateliers auront lieu :

Aux Echelles – Arcade Café 85 rue des Commandeurs 73360 LES ECHELLES
Atelier porté par le service autonomie du CIAS Canton des Echelles

Pour s'inscrire, contacter : service autonomie 04 79 68 69 74 sad@cias-residence-beatrice.org

L'Association Française des aidants milite, depuis sa création en 2003, pour la reconnaissance du rôle et de la place de tous les aidants dans la société, sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie de la personne accompagnée. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants®, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants. **Pour en savoir plus :** www.aidants.fr