

PROGRAMME DU SAMEDI 3 OCTOBRE

Temps d'échange pour dialoguer avec d'autres aidants et des professionnels, partager votre expérience et vos difficultés.

Trois espaces Accès aux droits, Solutions de répit et Bien-être des aidants

Conférences de 45 minutes avec témoignages d'aidants

11h45 et 14h

Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes âgées ?

Comprendre les ressources, dispositifs et interlocuteurs à solliciter pour être aidé.

Animée par la Plateforme des Aidants de Louveciennes.

10h30 et 15h15

Vers qui se tourner quand on est aidant de personnes handicapées ?

Comprendre les ressources, dispositifs et interlocuteurs à solliciter pour être aidé.

Animée par la Plateforme Handicap des Yvelines et Déclic Éveil 78.

10h30

Vivre avec un proche atteint de maladie neurodégénérative ou chronique

Conseils pour adapter la vie quotidienne et préserver la relation avec son proche.

Animée par Dr Anne-Hélène Gomez, médecin gériatre.

11h45 et 16h30

Prendre soin de soi pour mieux accompagner

Conseils pratiques pour garder son équilibre au quotidien.

Animée par Annabelle Jocquel, coach professionnelle.

15h15

Comment rester bienveillant avec mon proche

Comprendre les clés d'une communication apaisée, adopter les bons réflexes.

Animée par Audrey Houet, psychologue.

14h et 16h30

Bienfaits du soutien psychologique et des pratiques bien-être

Présentation des pratiques par des professionnels de santé et de bien-être et témoignages d'aidants accompagnés.

ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION : AIDANTS@LEQUAIDESPSSIBLES.ORG