



## La Plateforme d'Accompagnement et de Répét des Aidants

vous propose les ateliers :



Vous prenez soin d'un proche fragilisé  
par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants  
par **téléphone** - gratuits - anonymes



Composez un numéro  
pour vous connecter



Échangez avec d'autres  
aidants pour partager votre  
vécu et vous sentir moins seul



Prenez un temps pour  
vous et découvrez des  
solutions concrètes



AVEC NOS PROCHES



## LE PROGRAMME

**Les ateliers sont proposés de 13h à 14h**

**Mercredi 15 janvier 2025**

« Super aidant : mythe ou réalité ? »

**Atelier supplémentaire : Vendredi 31 janvier 2025**

« Comment rester dans la bientraitance avec son proche ? »

**Mercredi 12 février 2025**

« Faire face au sentiment d'impuissance »

**Mercredi 12 mars 2025**

« Le kit de survie de l'aidant »

**Mercredi 9 avril 2025**

« Les relations affectives face à la maladie »

**Mercredi 7 mai 2025**

« Je suis aidant et je travaille : comment se positionner ? »

**Mercredi 11 juin 2025**

« Décider pour l'autre, une responsabilité lourde à partager ? »

### **Information et inscription :**

Laure Vezin - Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants Sud 92

Contact : **01 46 42 31 51** – [para@fondation-odilon-lannelongue.fr](mailto:para@fondation-odilon-lannelongue.fr)