

**Nouveau Souffle et le Pôle Infos seniors Centre vous proposent
des Ateliers Entr'aidants
« Accompagner au mieux son proche dépendant »**



Vous aidez régulièrement un proche, qu'il s'agisse de votre conjoint, parent, ou autre ?

Nous vous proposons des ateliers pour :

- 1. Pouvoir échanger avec des personnes dans la même situation que vous**
- 2. Vous aider à vous poser les bonnes questions, et trouver des solutions concrètes**
- 3. Vous aider à gagner en sérénité et améliorer votre équilibre de vie au quotidien**

Cycle « Entr'aidants » : cycle d'ateliers en petit groupe (10 personnes maximum)

L'animation s'inspire des techniques canadiennes du « co-développement » : le principe consiste à travailler tour à tour sur chacune des situations des participants. Ce format permet des accompagnements personnalisés et riches dans le cadre d'un groupe

- 5 ateliers en petit groupe, une fois par mois pendant 5 mois
- Pour chaque situation, le groupe prend d'abord un temps d'écoute, puis de questionnement, puis de partage et suggestions de solutions.
- Déroulé type d'une séance : le groupe travaille sur 1 ou 2 situations individuelles, en passant 1 h minimum par situation
- Les participants viennent à l'ensemble des ateliers
- Ateliers animés par une animatrice-coach spécialiste des aidants

Un mardi par mois pendant 5 mois, de 9h30 à 12h

10 novembre – 8 décembre – 12 janvier 2021 - 9 février - 16 mars 2021

**Lieu : Pôle Infos seniors Marseille Centre- 64 rue longue des capucins 13001
Marseille - 4^{ème} étage**

Ateliers gratuits, sur inscription

Tel: 04.91.90.56.22 ou Mail : clic.marseillecentre@entraide.asso.fr

Exemples de cas traités dans les ateliers

- o Comment trouver une solution que mon conjoint, atteint de la maladie d'Alzheimer et dans le déni, accepte ?
- o Je suis épuisée, et je culpabilise si je prends du temps pour moi. Jusqu'où accompagner ?
- o La communication devient difficile, je m'emporte de plus en plus. Comment apaiser nos relations ?
- o Comment accepter le déclin et faire le deuil de la relation avec ma mère atteinte de la maladie d'Alzheimer ? Comment soutenir mon père pour qu'il ne sombre pas avec elle ?
- o Comment tenir le coup pour accompagner mes parents à distance et gérer les tensions avec mes frères et sœurs sur ce sujet ?
- o Quelles solutions financières pour faire baisser la facture ?
- o J'ai besoin de souffler et prendre du temps pour moi. Comment concrétiser cela ?

Accompagnés par Nouveau Souffle, ils témoignent :



AIDANTS

100% recommandent
les ateliers (depuis 2016)

« On n'est pas
seul »

« Cela m'a aidé à me poser
les bonnes questions »

« Une belle possibilité d'échanger sur un sujet
lourd et personnel en dehors du cadre familial »

« La parole
libère! »

« J'ai pu apprendre de l'expérience des
autres, de leurs analyses et leurs forces »

« J'étais venue chercher des bonnes pratiques
et astuces, et j'ai trouvé ce que je voulais! »

« Une aide précieuse pour trouver des solutions
concrètes quand on est perdu et épuisé »

Des ateliers soutenus et financés par



Un programme conçu et animé par



Service à domicile
Accompagnement projet de vie
Aide aux aidants