

Les associations Adapei 49 et IREPS Pays de la Loire vous proposent :

# UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LA SANTÉ DES AIDANTS

*(de personnes en situation de handicap)*

## PRENDRE SOIN DE MOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

**Réunion d'information**

**le vendredi 1er octobre 2021**

48 rue des Bons Enfants

49300 CHOLET



Avec la participation de la



## OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ~ Rompre son isolement en rencontrant d'autres proches aidants
- ~ Prendre soin de soi et se (re)découvrir positivement
- ~ Lâcher-prise avec des activités artistiques, ludiques et conviviales
- ~ Partager ses expériences, ressources et savoir-faire d'aidant

## PUBLIC POUVANT BÉNÉFICIER DU PROGRAMME

- ~ Tout aidant d'enfant et/ou d'adulte en situation de handicap (parent, grands-parents, frère, sœur...)

*Si vous êtes intéressé-e et si vous êtes confronté-e à des difficultés pour participer à l'atelier, contactez-nous! Nous chercherons ensemble comment les résoudre. Un professionnel d'Esca'l (Adapei49) pourra être présent pour accueillir le proche aidé.*

## TERMES CLÉS

- ~ Convivialité, échanges, soin de soi, détente, connaissances, musique, jeux, sensorialité...

<b>Réunion d'information</b>	○	<b>Vendredi 1er octobre 2021</b>	○	<b>10h - 11h</b>
Séance 1	○	Vendredi 15 octobre	○	
Séance 2	○	Vendredi 22 octobre	○	
Séance 3	○	Vendredi 12 novembre	○	<b>De 10h à 12h</b>
Séance 4	○	Vendredi 26 novembre	○	
Séance 5	○	Vendredi 3 décembre	○	
Séance 6	○	Vendredi 10 décembre	○	
Séance 7	○	Vendredi 17 décembre	○	

**CONTACT : MAROUSSIA EVETANCHENCO**  
**02.41.05.06.49 [emaroussia@irepspd.org](mailto:emaroussia@irepspd.org)**

Atelier santé des aidants

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"

# COUPON RÉPONSE

**Réunion d'information  
le vendredi 1er octobre  
48 rue des Bons Enfants  
49300 CHOLET**

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE POSTALE : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

Je participe à la réunion d'information du **vendredi 1er octobre de 10h à 11h**

Je ne peux pas participer mais je souhaite être rappelé-e pour échanger sur l'atelier

**Envoyer votre coupon  
réponse par voie postale :**

IREPS Pays de la Loire  
La Cité  
58 boulevard du Doyenné  
49100 ANGERS

**Ou un mail  
de réponse :**

mlegeay@irepsddl.org

Ou **[cliquez ici](#)**  
**directement**  
**pour vous inscrire**