

# ATELIERS ENTR'AIDANTS

ACCOMPAGNER AU MIEUX SON PROCHE DÉPENDANT



Nous pouvons vous proposer 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

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.

- Ateliers animés par une animatrice-coach spécialiste des aidants.
- Durant 5 ateliers en petit groupe, à raison d'une fois toutes les 3 semaines.
- 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 1h minimum par situation.

**LES MARDIS 25 JANVIER, 15 FÉVRIER, 15 MARS, 12 AVRIL ET 10 MAI  
DE 10H À 12H - ESPACE DES AÎNÉS 2 AV. D'ALSACE (À CÔTÉ DE PÔLE EMPLOI)  
EN CAS DE NÉCESSITÉ SANITAIRE, NOUS ADAPTERONS CES ATELIERS À DISTANCE.**

Restez informés  
[lesulis.fr](http://lesulis.fr)      
@lesulisofficiel

  
Nord Ouest Autonomie

Association  
**Nouveau Souffle**   
Accompagner les transitions de vie

les  
**Ulis** 

## EXEMPLES DE SITUATIONS TRAITÉES EN ATELIERS

- Comment trouver une solution que mon conjoint, atteint de la maladie d'Alzheimer et dans le déni, accepte ?
- Je suis épuisée, et je culpabilise si je prends du temps pour moi. Jusqu'où accompagner ?
- La communication devient difficile, je m'emporte de plus en plus. Comment apaiser nos relations ?
- 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 ?
- 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 »

**ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU  
SERVICE DES AÎNÉS - 128 AVENUE DES CHAMPS LASNIERS  
01 69 29 34 36 - aines@lesulis.fr**