

CONFÉRENCE

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER
À DOMICILE

Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son proche

Intervention du Dr Sylvie Chauvet,
médecin spécialiste de la douleur



**JEUDI 9
DÉCEMBRE**

14h-16h30

Accueil à partir de 13h30

Salle des fêtes
196 rue de la gare
01130 Saint Germain
de Joux

Réservé aux **proches aidants**

Possibilité de s'inscrire à des ateliers
en fin de conférence

Programme des ateliers au verso

ENTRÉE GRATUITE

Présentation du pass sanitaire à l'entrée
Possibilité de transport pour se rendre
à l'événement

Possibilité de garde pour votre proche
le temps de la conférence

Inscription souhaitée

 **07 87 07 47 78**

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER
À DOMICILE

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-
Rhône-Alpes

elie

Centre Local d'Information et de
Coordination du Pays Bellegardien

CC/PB
Communauté
de Communes
du Pays
Bellegardien
Un pari sur l'avenir

La conférence du jeudi 9 décembre

Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son proche

sera suivie d'ateliers réservés aux proches aidants



PROGRAMME DES ATELIERS

<p>Atelier 1 : <i>Se reconnaître aidant : pas si simple !</i></p> <p>Judi 20 janvier de 14h à 16h</p>	<p>Atelier 2 : <i>Quelles ressources localement pour me divertir avec mon proche, me faire soutenir, trouver du répit... ?</i></p> <p>Mardi 8 février de 14h à 16h</p>	<p>Atelier 3 : <i>Penser à l'avenir : Quand ? Comment ? Lieux de vie ? Mesures de protection ?</i></p> <p>Judi 3 mars de 14h à 16h</p>	<p>Atelier 4 : <i>Découvertes d'activités bien-être</i></p> <p>Judi 31 mars de 14h à 16h</p>
---	--	--	--

Lieu : Salle des Etouvelles, 98 Rte des Etouvelles, Châtillon-en-Michaille
01200 Valsershône

Ateliers organisés par l'ADAPA

Avec la participation des acteurs du territoire : CLIC du Pays Bellegardien, MSA Ain Rhône, Réseau Mnémosis, Répit Bulle d'Air, GCSMS01, EHPAD locaux, etc.