

**Aalée**  
Le plein d'activités pour les seniors

PLAN SENIORS  
**01**

**adapa**  
AIDER & ACCOMPAGNER  
À DOMICILE  
RÉSEAU **UNA**

Le  
**groupe**  
de  
**Partage**  
*des proches aidants*

**PARTICIPATION LIBRE ET GRATUITE**

**Inscriptions :**

07 87 07 47 78

[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

**Aalée**  
Action soutenue par la  
Conférence des Financiers

Avec le soutien de la  
**cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

**AIN**<sup>01</sup>  
le Département

# Le groupe de partage des proches aidants



## QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?

Un proche aidant est une personne qui accompagne, à titre non professionnel, de manière régulière et fréquente, un proche (conjoint, enfant, parent, frère/sœur, ami) en perte d'autonomie liée à une maladie, un handicap ou au vieillissement.

Ce soutien porte sur divers aspects de la vie quotidienne.

## QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE PARTAGE ?

Il s'agit d'un espace de rencontre entre pairs-aidants et professionnels, articulant des temps d'échanges :

- Par la parole : les participants expriment leurs vécus, ressentis, besoins, partagent leurs expériences tout en s'enrichissant de celles de leurs pairs.
- Via des supports de médiation (marche, jeux...) : ils permettent d'explorer les capacités créatives, de mettre au travail la confiance en soi et la gestion des émotions.

Le groupe s'engage à respecter la confidentialité, l'écoute bienveillante et le non-jugement.

Il est animé par une psychologue et un travailleur social qui accompagnent les participants dans la prise de recul et de décisions, et la reconnaissance de leurs propres limites, afin d'éviter les situations de rupture, de repli sur soi et d'épuisement.

## OÙ ET QUAND ?

Jeudi 22 juin	Espace de parole
Jeudi 13 juillet	Parcours santé
Jeudi 14 septembre	Espace de parole
Jeudi 5 octobre	Alimentation santé
Jeudi 26 octobre	Espace de parole
Jeudi 16 novembre	Séance psychocorporelle
Jeudi 7 décembre	Jeux de société
Jeudi 18 janvier (2024)	Espace de parole
Jeudi 8 février	Photo-langage
Jeudi 14 mars	Espace de parole



Garde mutualisée et transport accompagné possibles.