

Les ateliers « Prendre soin de l'aidant »

pour un « mieux-être de l'aidé »

Bienvenue à vous dans ces temps de pause et de « mieux-être » !

Ces temps vous sont dédiés : à vous et à votre proche.

Ils vous permettront de rencontrer et d'échanger avec d'autres aidants et de découvrir, si ce n'est pas déjà fait, l'accueil de jour pour votre proche.

Mais c'est surtout un temps pour vous apprendre à prendre soin de vous, à vous permettre un répit sur un temps « autorisé »...

Vous allez découvrir à travers ces ateliers différentes approches psychocorporelles comme la relaxation, la socio-esthétique, la sophrologie, le brain-gym, des techniques de respiration et du toucher-détente... que vous pourrez réutiliser pour vous mais aussi pour votre proche.

Déroulement des séances :

- Les ateliers s'étalent de septembre 2023 à novembre 2024
- Les ateliers ont lieu tous les 2 mois (le troisième lundi de 14H à 17H – salle au sous-sol du pôle médico-social)
- votre proche peut être accueilli à l'accueil de jour pendant l'atelier
- Concernant les ateliers « ma vie affective et intime » et « plan d'actions », il est souhaitable d'avoir assisté à au moins 2 ateliers du cycle.
- Chaque séance débute par une présentation ludique des participants.
- Les pratiques se font dans le respect de son corps et de ses capacités et dans un objectif d'autosoin.
- Un temps de parole est prévu après chaque séance (vécu, « je prends »/ « je laisse »).
- En fin de parcours, un guide « ressources » vous sera remis.

Les ateliers :

Atelier 1 : « Faire connaissance et partager mon vécu en tant qu'aidant »

Découvrir le contenu des ateliers, leur fonctionnement et leurs objectifs ;

Faire connaissance en toute simplicité et de manière ludique ;

Mieux comprendre sa place d'aidant et ses conséquences au quotidien

- Partager son vécu et ses besoins,
- Prendre conscience de ses limites
- Découvrir les structures et services d'aides sur le territoire
- Visite de l'accueil de jour et de ses activités pour les personnes qui le souhaitent



Pratiques : relaxation méditative et techniques de respiration

Séance : 18 septembre 2023.



Atelier 2 : « Prendre soin de moi et de mes émotions »

Comprendre les mécanismes du stress, savoir identifier ses émotions et mieux les réguler.

Pratiques : éveil corporel, automassage, techniques de respiration.

Séance : 20 novembre 2023

Atelier 3 : « Estime de moi et de mon proche : mon visage, mon identité »

Comprendre les rôles de la peau, prévenir les cancers.

Améliorer son regard sur soi et prendre confiance en soi.

Pratiques: autosoin du visage, automassage et techniques de respiration

Séance : 15 janvier 2024



Atelier 4 : « Ma vie affective et intime »

S'exprimer sur l'évolution de ses relations (sociales et /ou avec son proche)

Mieux comprendre les impacts de la maladie ou du handicap sur sa vie affective,

Retrouver et/ou cultiver une vie sociale et/ou intime qui vous corresponde.

Séance : 18 mars 2024



Atelier 5 : « Je bouge, je ris, j'entretiens mon corps et mon esprit! »

Comprendre les fonctions du sommeil, les différents types de sieste.

Découvrir des activités ludiques pour entretenir son corps et son esprit.

Pratiques : sieste flash, la sophro-balade (marche comptée, sophrologie ludique, brain-gym).

Séances : 13 mai 2024



Atelier 6 : « Estime de moi et de mon proche : mes mains qui donnent et qui reçoivent »

Améliorer son regard sur soi et prendre confiance en soi.

Apaiser son proche par le toucher.

Pratiques : soin des mains et toucher-détente de la main en binôme / dingbats.

Séances : 16 septembre 2024

Atelier 7 : « Mon retour d'expériences »

Repérer et valoriser ses forces et ses ressources

Echanger sur la mise en place de ses actions dans le quotidien,

Partager ses difficultés et ses réussites après ce cycle d'ateliers. Trouver de nouvelles solutions.

Pratiques : relaxation méditative sur sa place d'aidant et sophrologie

Bilan des ateliers

Séances : 18 novembre 2024

