

On connaît tous un collègue, un ami, un voisin... qui prend soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge.

On les appelle les **aidants**, ils sont 2 millions en Île-de-France.

Pour les épauler, Avec Nos Proches lance **Connect'Aidants : des ateliers par téléphone gratuits et anonymes.**

Comment ça fonctionne ?

Un petit groupe d'aidants se retrouve sur une plateforme téléphonique. Pendant une heure, ils vont échanger sur différents sujets avec une animatrice et un ancien aidant.



ÉMOTION
SOLUTIONS
CONFLIT
PENSER À SOI
CULPABILITÉ
RESSOURCES

Quels sujets sont abordés ?

- Accueillir et comprendre ses émotions.
- S'écouter soi-même, prendre soin de soi.
- Se libérer du sentiment de culpabilité.
- Se sentir seul face à ses difficultés
- Mieux communiquer, apaiser les tensions.

Comment s'inscrire ?

C'est très simple. Il suffit d'envoyer un mail à ateliers@avecnosproches.com Et le jour J, un numéro de téléphone est communiqué.



Pourquoi participer ?

Pour échanger avec d'autres aidants, partager son expérience, obtenir des pistes de réflexion, découvrir d'autres solutions d'aide.



Comment connaître le programme ?

Consulter le site Internet www.avecnosproches.com - Écrire à ateliers@avecnosproches.com - Appeler l'équipe au 09 72 17 62 00

Un dispositif conçu et animé par l'association Avec Nos Proches.



Depuis 2012, l'association Avec Nos Proches accompagne tous les proches aidants en proposant une ligne nationale d'écoute et d'information. Il s'agit d'un numéro unique pour toute la France disponible 7j/7 de 8h à 22h : le 01 84 72 94 72 (coût d'un appel local et conversation anonyme). Notre ligne est animée exclusivement par des écoutants, tous anciens aidants.

Ils ont participé à un atelier et ils témoignent...

"On se rend compte de l'importance d'échanger."

"On se sent moins seul."

"Votre atelier m'a aidé à mieux comprendre l'attitude de mes parents."

Ils nous soutiennent, ils nous financent.



Yvelines
Le Département



Avec le soutien de la

