Programme

10h00 - 10h30 : *Accueil des participants et intervenants*

10h30 - 12h30 : *Présentation de la notion de «répit» et des solutions à votre disposition. Présentation des structures existantes (Présence d'intervenants de professionnels de structures, témoignages d'aidants et/ou usagers, débat)*

12h30 - 14h00 : *Pause déjeuner autour d'un cocktail dinatoire (participation 3€)*

14h00 - 14h30 : *Séance de relaxation/ sophrologie*

14h30 - 16h30 : *Atelier esthétique/coiffure*

Intervenants

Accueil de jour APF de Valenciennes

Résidence Service APF Valenciennes

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale APF de Valenciennes

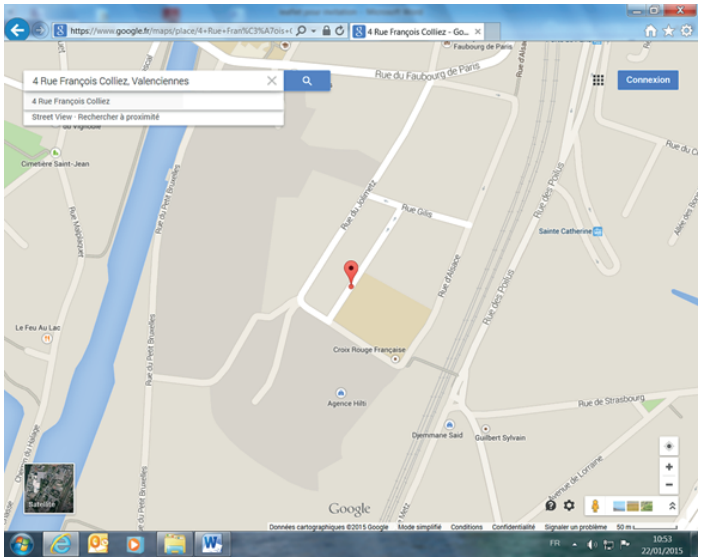
Maison d'accueil d'accueil temporaire

Plateforme de répit Hélène Borel de Raimbeaucourt

Café des aidants

Alain Chebili : Thérapeute/sophrologue

Plan d'accès



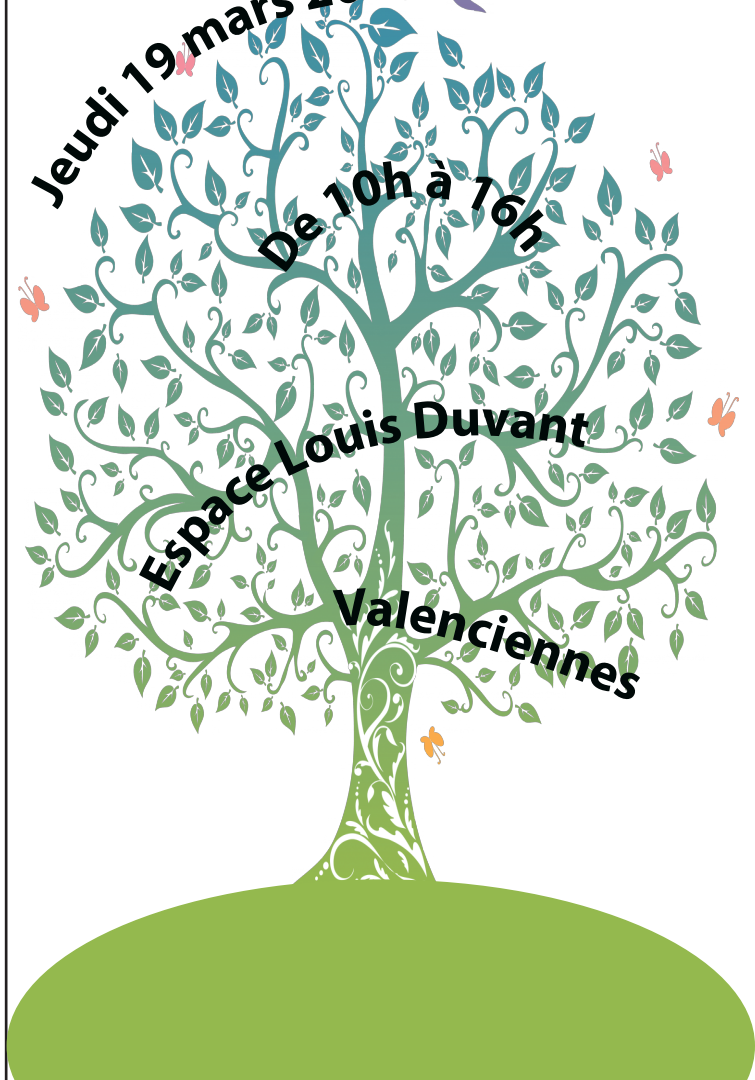
Informations pratiques

Espace Louis Duvant
4 rue François Colliez
59300 Valenciennes

Contact : 03 27 46 97 06

Du Répit Au Bien-Etre

APF Association des Paralysés de France



Mieux vivre au quotidien avec un proche en situation de handicap.

Vous ressentez des difficultés dans la gestion de vos tâches quotidiennes?

Vous ressentez le besoin de vous reposer?

Conjuguer vie professionnelle et prise en charge de la personne aidée devient difficile?

D'être rassuré sur une prise en charge en structure temporaire?

Vous êtes une personne âgée en situation de handicap ou aidant familial?

Vous avez besoin d'avoir du temps libre pour travailler ou pour d'autres occupations.

Des solutions temporaires ou de relais existent !!!!

L'APF et ses établissements sont là pour :
vous accompagner, vous écouter, vous soutenir, et vous conseiller sur des aspects techniques ou vous aider à mieux comprendre les aspects médicaux du handicap ou de la maladie.

Vous êtes aidant familial :
Parent /Grand parent
Conjoint
Frère/sœur
Tante/Oncle……

Vous êtes usagers :
Vous voulez rompre l'isolement ?
Vous avez besoin de prendre l'air dans un environnement paisible ou d'avoir des activités de loisirs ?
Besoin de vous reposer et de vous relaxer?

Le besoin de prendre soin de soi, de prendre soin de la personne aidée tout en s'accordant des moments rien qu'à soi, réguliers ou seulement ponctuels afin d'être serein et dans la pérennité concerne tout le monde !!!!!

Cette journée est faite pour vous, que vous soyez aidant ou aidé.
Des intervenants de structures de répit, des témoignages et des ateliers de relaxation/sophrologie, ateliers esthétiques/coiffures vous seront proposés afin de répondre à vos questionnements et à prendre soin de vous pendant quelques instants.

Coupon /Réponse

Je soussigné(e) …… ……participe à l'évènement du 19 mars 2015 qui se déroulera à l'Espace Louis Duvant au 4 rue F. Colliez, Valenciennes.

☐ **je participe toute la journée de 10h à 16h**
Nb de participant :…….

☐ **je ne participe qu'à la demi-journée de 10h à 12h30**

Une participation de 3€ est demandée aux participants qui resteront pendant le repas

Cette journée est à destination
des usagers adultes
des aidants familiaux
des professionnels

A RETOURNER au plus tard 02/03/2015 au :
Service d'accompagnement à la vie sociale
4 rue Jean Dauby 59300 Valenciennes.