

## Les rendez-vous ?

- Séquence 1 Le 01 Avril 2025 de 14h à 17h
- Séquence 2 Le 08 Avril 2025 de 14h à 17h
- Séquence 3 Le 15 Avril 2025 de 14h à 17h
- Séquence 4 Le 29 Avril 2025 de 14h à 17h
- Séquence 5 Le 07 Mai 2025 de 14h à 17h
- Séquence 6 Le 14 Mai 2025 de 14h à 17h

Lieu: Commune à définir  
au sein de la Communauté de Commune du Sud  
Vendée Littoral

## Qui contacter ?

Le Nid des Aidants – Secteur Sud Vendée  
Aurélie LECAMUS  
06 08 34 71 01

[pfr.sudvendee@lna-sante.com](mailto:pfr.sudvendee@lna-sante.com)

L'atelier est gratuit  
mais le nombre de places  
est limité. Inscrivez-vous !

## Atelier COMPRENDRE pour agir

*Je suis proche aidant...*

*Et vous ?*



Un dispositif national de



Avec le soutien de



Organisé par



Avec le soutien de



Animé par des professionnels expérimentés, l'Atelier Comprendre pour agir est un dispositif destiné aux proches aidants. Il a été conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de

handicap ou de dépendance afin de trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi. Il est conçu en 6 séquences de trois heures chacune. Inscrivez-vous !



Séquence 1

**...la maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche**

La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparition dans l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.



Séquence 2

**...voici ce que représente pour moi la relation d'aide**

La séquence 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.



Séquence 3

**...la relation avec mon proche a évolué**

La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.



Séquence 4

**...je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels**

La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.



Séquence 5

**...l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé**

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et de repérer les aides humaines et techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.



Séquence 6

**...j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale**

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.

Nous vous donnons rendez-vous, une fois par mois, de 14h30 à 16h, autour d'un thème.

## PROGRAMME

**Jeudi 24 Octobre 2024**  
Pourquoi j'aide mon proche?

**Jeudi 21 Novembre 2024**  
Comment se protéger : l'habilitation familiale ?

**Jeudi 30 Janvier 2025**  
Comment gérer mon stress ?

**Jeudi 27 Février 2025**  
Quand je ne peux plus tenir mes promesses...

**Jeudi 27 Mars 2025**  
Et si je prends du temps pour moi



À cette adresse :

Gaïa Carmellita Coffee Shop  
17 rue de la République — 85200 FONTENAY-LE-COMTE



Contact :

06 08 34 71 01

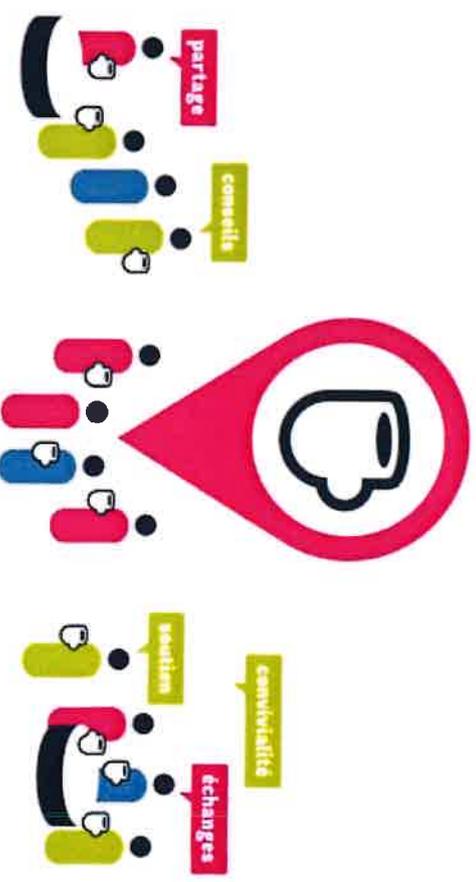
pfr.sudvendee@lna-

sante.com

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :



**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**



**Café des aidants®**

**FONTENAY-LE-COMTE**

Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le Café des aidants est un temps  
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :

