

Ressources Aidants

Mardi

**24 février 2026
de 9h30 à 17h30**

LAGORD

Sur inscription

Ateliers pour Proches Aidants de personnes en situation de handicap : Bien-être et Soutien

L'UDAF propose des ateliers interactifs pour mieux comprendre votre rôle, identifier vos limites et préserver votre santé et votre bien-être en tant que proche aidant.

Animés par un expert du répit, ces temps privilégiés intègrent l'intervention d'un professionnel pour vous faire découvrir les dispositifs et aides existants.

C'est un véritable espace d'échange pour partager vos expériences, trouver du soutien afin de faciliter votre quotidien.

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de ceux que vous aimez !

Nos ateliers ont pour but de vous :

- *Aider à vous préserver*
- *Éviter l'isolement et l'épuisement*
- *Aider à clarifier votre rôle et vos limites*
- *Faire connaître les dispositifs existants*
- *Transmettre des outils concrets*



Concrètement en atelier :

- *Des échanges libres entre pairs*
- *Un partage d'expérience*
- *La découverte d'une approche pour gérer vos émotions*
- *La co-construction de solutions concrètes*

Informations et inscriptions :

UDAF17

**05.46.28.36.02
contact@udaf17.fr**

**Mardi 24 février 2026
de 9h30 à 17h30***

**UDAF Charente-Maritime
5 rue du Bois d'Huré
17140 LAGORD**

**L'Udaf propose
d'autres services :**



*** Déjeuner offert par l'UDAF 17 aux participants.**