

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Atelier les « 3 C » : Comprendre, concevoir, calmer sa propre angoisse

- ❖ **Porteur** : CIAS Armagnac Adour
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : Aidants
- ❖ **Thématique** : Soutien psychosocial collectif
- ❖ **Objectif principal** : Éviter l'isolement et l'épuisement des aidants.
- ❖ **Contenu de l'action** : 2 à 3 séances par mois : informer, expliquer, comprendre les pathologies et les différents troubles ; concevoir une réponse adaptée après avoir mis en œuvre l'écoute active ; apprendre de petites techniques de relaxation de façon à mettre à distance les problèmes et émotions négatives (sophrologie...). Animé par une psychologue.
- ❖ **Nombre séances** : 8
- ❖ **Durée séance** : 3h00
- ❖ **Nombre de participants** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Armagnac Adour
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Riscle.
- ❖ **Calendrier** : de mai à juillet
- ❖ **Inscription** : Mme CORDIER : 05.62.69.72.21 ou residence-beladour@orange.fr