

Le Centre Médical Germaine REVEL
vous propose un **dispositif personnalisé***
animé par des professionnels formés
à l'accompagnement des aidants.

*Programme gratuit, sur inscription
et limité en nombre de participants



Vos interlocutrices

> **Christine GUIGON**

Assistante sociale

> **Aline JOLY-GIRAULT**

Psychologue-Neuropsychologue

☎ 04 78 81 57 57
✉ aidants@cmgr.fr

II A vos agendas !



Formations collectives de 9h30 à 17h

2 dates en 2024 :

- Vendredi 31 mai
- Vendredi 8 novembre



Groupes de parole de 9h30 à 17h

2 dates en 2024 :

- Vendredi 14 juin
- Vendredi 22 novembre



Accompagnement des proches aidants

Faire une pause !

Oui... mais comment ?



Un dispositif dédié
spécifiquement aux **aidants**
de proches porteurs
de la **sclérose en plaques** ou
de la **maladie de Parkinson**

707 Route de la Condamine | Saint-Maurice-sur-Dargoire | 69440 CHABANIÈRE

STANDARD
☎ 04 78 81 57 57

✉ contact@cmgr.fr | www.cmgr.fr
SIRET 316 251 370 0011

 FONDATION
GERMAINE
REVEL



Le parcours de formation collective

Le parcours de formation, pensé comme un accompagnement continu, a pour objectif de :

- > **Renforcer le sentiment de confiance** des aidants.
- > **Acquérir des connaissances** sur la pathologie de leur proche et des dispositifs d'aides adéquats à leurs besoins.
- > **Développer leurs capacités d'agir** et de prendre des décisions permettant leur bien-être physique et psychique.

4 temps forts

Bien-être
Formation
Informations
Échanges participatifs

1 repas partagé

Journée séminaire organisée autour de 4 temps forts

Bien être



Sensibilisation et découverte de techniques de bien-être (cohérence cardiaque, auto-massage, relaxation...).

Formation



Élaboration collective de solutions personnalisées intégrant la sphère émotionnelle afin d'acquérir une meilleure confiance en ses capacités d'agir.

Informations



Présentation de divers dispositifs d'aide, partages autour de différentes solutions de répit et informations sur le cadre législatif.

Échanges participatifs



Faire émerger une approche critique et constructive grâce à la dynamique de groupe, en abordant les besoins spécifiques des aidants.



L'accompagnement individuel

En fonction des besoins individuels, des **séances personnalisées** seront proposées afin de travailler de manière privilégiée sur l'état d'épuisement et/ou l'accompagnement dans la recherche de solutions spécifiques.



Les groupes de parole

Ces groupes de parole sont organisés selon les besoins des proches aidants. Ils permettent **d'échanger et de partager avec des pairs** sur la relation d'aide dans ses aspects positifs et ses limites.

1 journée dédiée

Un temps de verbalisation où vous serez accompagnés dans l'expression de vos ressentis et émotions.

L'ensemble du dispositif a été validé par l'**Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes** et est soutenu par le **Réseau Rhône Alpes SEP**

