

Samedi 13 Décembre

La PAUSE de TOUS les AIDANTS

Le PROGRAMME

14h00 **Accueil Thé/Café gourmand**, présentation de la Pause des Aidants
Présentation des intervenants et des structures présentes

Stands : UNAFAM – Pause Brindille - Métropole Aidante – Maison de Répit
Stands : CLAP - Unité des Aidants – PAF. Pro. Familles

14h10 - 14h40 Salle -**Témoignage & échanges**
avec Marie-Neige GRANADOS
Pair-aidante Familial Professionnelle

14h45 - 15h15 Salle -**Atelier détente : Gestion du Stress et des Emotions**
avec Barbara DURAND - Infirmière
et Lucie ALEX – Psychologue-Groupe Multifamilial

15h20 - 15h35 **Pause Conviviale**

15h40 - 16h10 Salle -**Les Programmes de Psychoéducation**
avec le CLAP (Centre Lyonnais des Aidants en Psychiatrie)
et Lucie ALEX – Psychologue-Groupe Multifamilial

16h15 - 16h45 Salle -**Atelier Détente : Relaxation Type Jacobson**
avec Barbara DURAND- Infirmière

16h50 - 17h00 **Echanges libres / Questions- Réponses avec les intervenants**
Clôture de la Pause des Aidants

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE