

Atelier d'entraide Prospect

L'atelier d'entraide Prospect * est un programme d'aide aux aidants pour faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche .

Il est animé par des bénévoles formés à ce programme et réunit dix participants pour leur permettre de :

- ▶ Prendre du recul par rapport à un vécu souvent douloureux et restaurer ou renforcer l'image de soi, grâce au partage des expériences et à la bienveillance du groupe ;
- ▶ Identifier l'impact de la maladie sur leur propre santé physique et psychique mais aussi identifier les savoirs, savoirs-faire, savoirs être, que cette maladie leur a permis d'acquérir ;
- ▶ Avoir connaissance des ressources à mobiliser et arrêter des stratégies d'évolution ;
- ▶ Sortir de l'isolement, parfois de la fusion avec le proche, trouver ou retrouver des marges de liberté personnelle, se mettre en projet. Développer confiance et estime de soi.

L'atelier d'entraide Prospect est conçu en 10 modules et dure 20 heures soit 3 journées de 9h à 18h Les personnes inscrites s'engagent à participer à l'ensemble de l'atelier soit les trois journées entières –

Atelier gratuit pour les participants - repas des 3 midis offerts. - 10 personnes maximum

Dates

- Samedi 18 mai, Dimanche 19 mai et Samedi 25 mai 2024 de 9 h à 18 Heures .



Lieu

Hôtel Restaurant O Pervenches 600 Chemin des Charmettes 73000 CHAMBERY

BULLETIN DE PRE INSCRIPTION à retourner à UNAFAM Savoie
Ou scan par mail : 73@unafam.org (un bulletin par personne).

En remplissant ce bulletin, vous vous engagez à venir aux 3 journées. Merci de nous signaler si vous ne pouvez plus venir au moins 8 jours avant (sauf cas de force majeur)

Monsieur, Madame (Nom, Prénom):

Adresse.....

Téléphone :

Mail :.....

Adhérent UNAFAM : Oui Non (à entourer)

S'inscrit à : **l'ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT** Le samedi 18 et dimanche 19 mai et 25 mai 2024 de 9h à 18h. **Lieu du stage : Restaurant O pervenches 600 Chemin des Charmettes 73000 CHAMBERY**

(L'inscription vous sera confirmé après un entretien par tel de la bénévole animatrice de l'atelier d'entraide Prospect)

Animatrices : Norya LAVOREL et Lalie CAVECHIA