



HERBLAY-sur-SEINE

DU 12 au 15 OCTOBRE

La SEMAINE des AIDANTS

**Un programme d'accompagnement
et de soutien**



LE RÔLE ESSENTIEL DES AIDANTS

Être aidant, c'est accompagner un parent, son conjoint ou un proche âgé, malade, ou en perte d'autonomie. Un engagement souvent discret, mais nécessaire, qui peut aussi être éprouvant.

Du 12 au 15 octobre, le Pôle Séniors consacrera aux aidants une semaine d'actions pour découvrir les aides existantes et prendre, le temps de quelques instants, soin d'eux aussi.

LUNDI 12 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT

La projection du film-documentaire Mon Vieux, suivie d'un échange avec France Alzheimer et l'Agirc-Arrco, invitera à mieux comprendre les réalités du vieillissement et le rôle essentiel des proches aidants.

13h30 - 16h30

📍 Espace André Malraux

MARDI 13 OCTOBRE

LES CLÉS JURIDIQUES

La Médiation du Val d'Oise propose un atelier pour mieux comprendre les aspects juridiques liés à l'accompagnement d'un proche, suivi d'un temps d'échange pour poser ses questions et bénéficier de conseils personnalisés.

9h30 - 12h

📍 Pôle Séniors

MARDI 13 OCTOBRE

PARLONS ENTRE AIDANTS

Un groupe de parole pour échanger entre proches aidants, partager son expérience et ses conseils pratiques, mais aussi prendre le temps de souffler. Un espace d'écoute bienveillante pour rencontrer d'autres personnes confrontées aux mêmes réalités et ne pas rester seul face aux difficultés du quotidien.

14h - 16h30

📍 Pôle Séniors

COMMENT S'INSCRIRE ?

📅 Du 29 septembre au 2 octobre

📍 01 30 40 48 07 - ris@herblay.fr

LES 3 BONNES RAISONS DE PARTICIPER :

- Libérer la parole et rencontrer des personnes confrontées aux mêmes réalités
- Recevoir des conseils pratiques et découvrir les aides existantes
- Prendre un temps pour soi et souffler

MERCREDI 14 OCTOBRE

CONFÉRENCE SUR L'AROMATHÉRAPIE

Découvrez les bienfaits de l'aromathérapie et les précautions d'utilisation des huiles essentielles avec Laurence Picard.

10h - 12h

📍 Pôle Séniors

Deux ateliers suivront dans l'après-midi pour créer son propre roll-on ou stick olfactif, personnalisé selon ses envies. Priorité d'accès aux participants du Ciné-débat.

14h - 16h

📍 Pôle Séniors

JEUDI 15 OCTOBRE

ATELIER BIEN CHEZ SOI

Proposé par la Prévention Retraite Île-de-France, cet atelier animé par un ergothérapeute donne les clés pour adapter son logement et prévenir les risques du quotidien.

10h - 12h

📍 Pôle Séniors

Des ateliers complémentaires à découvrir au fil des semaines suivantes. Il est recommandé de suivre l'ensemble du parcours pour tirer tous les enseignements.

Jeudi 22 octobre, 10h - 12h

Jeudi 29 octobre, 10h - 12h

Jeudi 5 novembre, 10h - 12h

BON À SAVOIR :

Ce programme s'adresse aussi à celles et ceux qui souhaitent anticiper la perte d'autonomie, en découvrant les ressources et les aides disponibles pour se préparer sereinement aux changements qui peuvent survenir avec l'âge.



Pierre, 68 ans :

“ Je ne pensais pas être un aidant. Et vous ?