

Accepter et mieux vivre sa retraite avec la Sophrologie.

Être aidé pour mieux aider son proche âgé en perte d'autonomie.



Atelier de Sophrologie destiné aux retraités, aux nouveaux et futurs retraités.

L'entrée dans la retraite n'est pas toujours un cap facile à passer. L'enjeu est donc de pouvoir négocier un nouvel équilibre qui mène à une véritable rencontre avec soi, dans un temps qui deviendrait alors un temps pour soi. Avec le soutien de la Sophrologie, il est ainsi possible d'aborder et de vivre plus sereinement cette nouvelle étape de vie, **en portant un regard bienveillant sur soi et en prenant soin de soi.**

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- Une première séance d'information et de découverte **gratuite** (1h30-2h00), qui permettra à chacun de se déterminer pour participer **définitivement** aux 12 séances collectives suivantes.
- Un programme de 12 séances collectives (1h15-1h30) pour 2 groupes de 12 personnes (maximum). Une participation financière de **24 euros** sera alors demandée (soit 2 euros par séance).

Calendrier:

- le 25 septembre 2015 à 14h30 (séance d'information et de découverte), les 16 et 23 octobre, les 6, 13 et 27 novembre, les 4 et 18 décembre 2015, de 9h à 12h.
- Les 8, 22 et 29 janvier, les 05 et 12 février 2016, de 9h à 12h.

Lieu:

Site Lommelet (EPSM):
4 rue de Quesnoy - Marquette
(Salle 1 du bâtiment G)

Intervenante
Édith Meyer
Sophrologue.

IMPORTANT

● Informations et inscription obligatoire:

CLIC Métropole Nord-Ouest
100, rue du Général Leclerc, Boîte Postale 70013 · 59871 Saint-André Cedex
Téléphone: 03.20.51.60.83 · Fax: 09.82.63.57.32 · E-mail: contact@clicmetropolenordouest.fr
Site Internet: www.clicmetropolenordouest.fr

Cycle de formation sur la relation d'aide destiné aux aidants proches d'une personne âgée en perte d'autonomie.

Le CLIC Métropole Nord Ouest propose en toute simplicité et en toute convivialité, un cycle de formation sur la relation d'aide destiné à tous les aidants proches qui consacrent du temps à une personne âgée en perte d'autonomie (conjoint, enfant, parent, ami, voisin, bénévole...) et qui souhaitent s'informer, s'exprimer et échanger sur leurs pratiques et leurs préoccupations.

Ce cycle de 6 demi-journées doit permettre de répondre aux questions que se posent les aidants proches, de leur donner des conseils pour gérer au mieux les difficultés qu'ils pourraient rencontrer, de leur apporter des informations pratiques et des conseils utiles sur les droits de l'aidant et de son proche dépendant. **Le but étant d'améliorer la relation aidant/aidé.**

À noter que pour la première fois, le groupe qui sera en formation en 2015, bénéficiera à mi-parcours d'une séance collective de Sophrologie animée par Edith Meyer, Sophrologue.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- Un groupe de 18 personnes (maximum).
- Six après-midi thématiques (3h00).
- Inscription obligatoire et **gratuite**.

Intervenante
Marijane Provenzano-Loizillon
Formatrice-Consultante
en gérontologie.

Calendrier:

- les 06 et 13 octobre, les 3, 10 et 24 novembre, le 08 décembre 2015, de 14h à 17h.

Lieu: Site Lommelet (EPSM): 4 rue de Quesnoy - Marquette
(Salle 5 du bâtiment K)



Le CLIC Métropole Nord-Ouest regroupe les villes de:

LA MADELEINE · LAMBERSART · LOMPRET · MARQUETTE-LEZ-LILLE · PÉRENCHIES · QUESNOY-SUR-DEÛLE · SAINT-ANDRÉ · VERLINGHEM · WAMBRECHIES