Udaf
Val-d'Oise
UNIS POUR LES FAMILLES

Écoute • Échanges • Informations
Soutien • Solutions concrètes

La Pause Aidante

Souffler
Échanger
Partager
Trouver des solutions

Un temps pour soi quand on prend soin d'un proche

Vous accompagnez un parent, un conjoint, un enfant ou un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap ?



Et si, pendant un moment, vous pensiez aussi à vous ?

La Pause Aidante, c'est un café-atelier convivial pour :

- **Souffler** et prendre du temps pour soi
- **Rencontrer** et échanger avec d'autres aidants
- **Partager** ses expériences, ses questions et ses astuces
- Mieux comprendre ce que l'on traverse
- **Découvrir** des ressources et des solutions concrètes
- **Prévenir** l'épuisement et trouver son propre équilibre

À chaque rencontre

- Un café
- Un thème
- Des échanges
- Des outils pratiques

Un espace bienveillant, confidentiel et sans jugement.

Quelques thèmes abordés :

- Prendre soin de soi sans culpabiliser
- Les émotions de l'aidant
- Communiquer avec son proche
- Préserver l'équilibre familial
- Les solutions de répit
- Les droits et les aides
- Faire face aux décisions difficiles...

LIEU
Cergy ou à la demande

HORAIRES
Parcours de 6 ateliers de 2h

INSCRIPTION / RENSEIGNEMENTS
amp-udaf95@udaf95.fr / 01 30 75 70 36

UDAF 95
Action Médiation Parentalité

Parce qu'aider ne devrait jamais signifier s'oublier.