



JOURNÉE POUR LES AIDANTS

Dis, c'est quoi un proche aidant ?

et les curieux !

Le mardi 8 octobre 2024, le SSTI 33 organise à Sortie 13 à Pessac, une journée pour s'informer sur l'ensemble des aides et les solutions d'accompagnement en partenariat avec les acteurs dédiés aux aidants.

Proche aidant : un rôle de plus en plus répandu !

En France, 1 salarié sur 6 aide au quotidien son conjoint, un proche de son entourage familial ou amical ayant un problème de santé, une perte d'autonomie pour certains actes de la vie de tous les jours. Ainsi, sans forcément le savoir, ces personnes assument le rôle d'aidant, proche aidant ou encore aidant familial. Souvent discrets sur leur situation, ils subissent de plein fouet l'impact de cette responsabilité : stress, précarité, fatigue, charge mentale importante, et plus de risque de développer un burn-out.

PROGRAMME



Atelier "Être aidé et être aidant"

de 10h à 11h - Inscription au 06 59 00 81 85 (15 personnes max)

Conseils, quiz, jeu de réflexion animé par l'Association Brain Up

- Gérer son rythme de vie
- Prendre soin de son sommeil, malgré les contraintes
- Equilibrer son alimentation
- Se féliciter des petits pas réalisés



Stands d'échanges et d'informations sur les dispositifs existants

de 10h à 16h - Sans inscription

Aides financières, gestion de budget, aides à domicile, lien aidant-aidé, ...





JOURNÉE POUR LES AIDANTS

Dis, c'est quoi un proche aidant ? *et les curieux !*

Accès et transports

5 minutes de la sortie 13 de la rocade bordelaise.
Parking gratuit.

Tram B : BORDEAUX Berges de la Garonne / BORDEAUX Claveau PESSAC Centre / PESSAC France Alouette – Arrêt : France Alouette

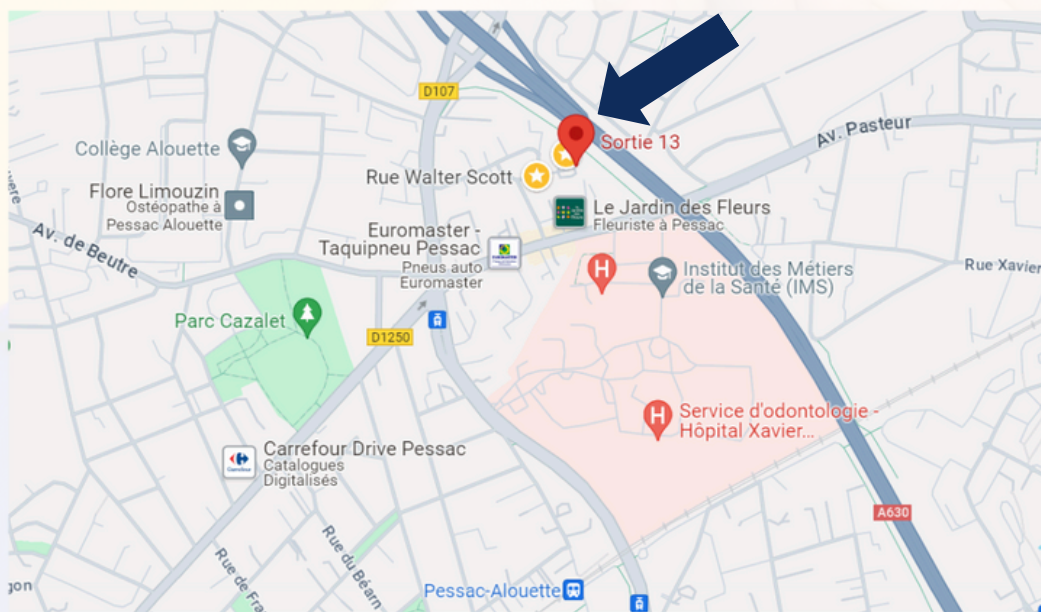
Bus 4 : arrêt Xavier Arnozan

Bus 23 , 36, 39 44 : arrêt Le trinquet

Restauration

Pas de restauration sur place

Restaurants à proximité à pied du lieu de l'événement



Pour plus d'info, contactez l'organisatrice

☎ 06 59 00 81 85