



CARITAS Neuchâtel

Formations courtes pour les proches aidants

En soirée de 18h30 à 21h30

Caritas Neuchâtel

Vieux-Châtel 4, 2000 Neuchâtel

De quoi s'agit-il ?

Vous prenez soin de votre conjoint ou d'un parent, d'un enfant ou encore d'un ami atteint dans sa santé, dans son autonomie au quotidien ?

Nous vous proposons trois ateliers d'une soirée chacun pour acquérir des outils concrets et des stratégies pour faciliter le quotidien.

Jeudi 24 mars 2022 de 18h30 à 21h30

Valoriser le proche aidé et l'accompagner dans sa recherche de sens

Lorsque le corps et l'appareil psychique sont fragilisés (perte d'autonomie, maladie ou situation de handicap), la question du sens de son existence peut être mise à mal. Découverte de pistes afin d'accompagner le proche aidé dans ses différents deuils et dans sa recherche de sens, dans une dynamique vivifiante.

Mercredi 8 juin 2022 de 18h30 à 21h30

Rôle du proche aidant : aider sans s'épuiser

Être et rester suffisamment «aidant» et «soutenant» pour l'autre nécessite un travail réflexif sur ses propres possibilités de ressources et sur ses limites. Acquisition d'outils pour trouver l'équilibre le plus ajusté entre soi et le proche aidé, qui soit à la fois protecteur et respectueux pour l'un comme pour l'autre.

Mardi 25 octobre 2022 de 18h30 à 21h30

S'organiser et gérer son stress au quotidien

Acquérir des outils pour structurer son temps, déterminer les priorités (urgence, importance), répartir chaque jour les différentes tâches entre temps d'obligation, de progression et de plaisir. Une gestion du temps «gagnante et efficace» permet d'éviter le plus souvent possible les écueils liés au stress.

Informations:

Une participation de CHF 45.- par soirée est demandée.

Inscriptions obligatoires à Caritas neuchâtel 032 886.80.70 ou par mail à severine.sooriah@ne.ch

Les rencontres sont animées par une professionnelle de la relation d'aide en garantissant un cadre de confidentialité.

CARITAS Neuchâtel

Vieux-Châtel 4
Case postale
2002 Neuchâtel

Tél. 032 886 80 70
Fax 032 721 44 71
E-Mail: caritas.neuchatel@ne.ch

Compte postal 20-5637-5
www.caritas-neuchatel.ch

