Pourquoi une journée sur le répit ?

Penser à soi, prendre du répit, sortir des contraintes du quotidien, nous y pensons tous et nous en aurions envie. Pourtant, ce n'est pas toujours facile. Peut-être parce qu'on se dit :

- ◊ Qui va s'occuper de mon proche à ma place ?
- ◊ Va-t-il savoir bien le faire ?
- ◊ Je dois tenir, je n'ai pas le choix !
- ◊ Si je dis que j'ai besoin de répit, je vais être mal jugée !
- ◊ Comment leur dire que j'ai besoin d'une pause ?

Si un jour vous vous êtes posé ces questions, que vous soyez parmi les 11 millions d'aidants en France, ou vous-même en situation de handicap, cette journée est pour vous !

PARHAND'T'AISE:

Parhand't'aise est un groupe créé au sein de la délégation en 2015, dont la référente est Mériem Boumerdas, Représentante Départementale de l'APF 65. C'est un lieu d'accueil de toute personne en lien avec le handicap, quelque soit celui-ci. Parhand't'aise permet :

- ◊ d'échanger entre pairs sur son histoire, son parcours et ses expériences,
- ◊ d'être soutenu dans les moments difficiles, de doute , de prises de décision,
- ◊ d'avoir des réponses à ses questions,
- ◊ de rompre l'isolement que génèrent parfois le handicap et les difficultés de la vie,
- ◊ de donner du répit aux aidants et à la personne handicapée elle-même.

Programme

*** 9h30 : accueil**

*** 10h00 à 12h30 :**

- Témoignages - Échanges
- Ateliers « Forum ouvert »
  - Pourquoi est-ce difficile de penser à soi ?
  - Comment ne pas culpabiliser ?
  - Quelles sont les solutions pour prendre du répit?

*** 12h30 à 13h45 : Pause Repas**

*** 14h00 à 16h00 :**

- Ateliers « ressources »

*** 16h00 à 16h45 :**

- Clôture

*** 17h00 : Collation**

Carte réponse

M, Mme, Mlle :

Structure, organisme :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Participera : Oui ☐ Non ☐

Je m'inscris au déjeuner :

Oui ☐ Non ☐

Joindre le règlement par chèque à l'ordre de l'APF Délégation 65 : 12 € / personne

Bulletin à retourner

LALOUBERE le 18 novembre 2017

APF Association des Paralysés de France

Le Groupe PARHAND'T'AISE

par courriel : dd.65@apf.asso.fr
par courrier : Délégation APF 65
Z.I. Nord - Route d'Auch
65800 AUREILHAN
par téléphone : 05 62 93 86 07

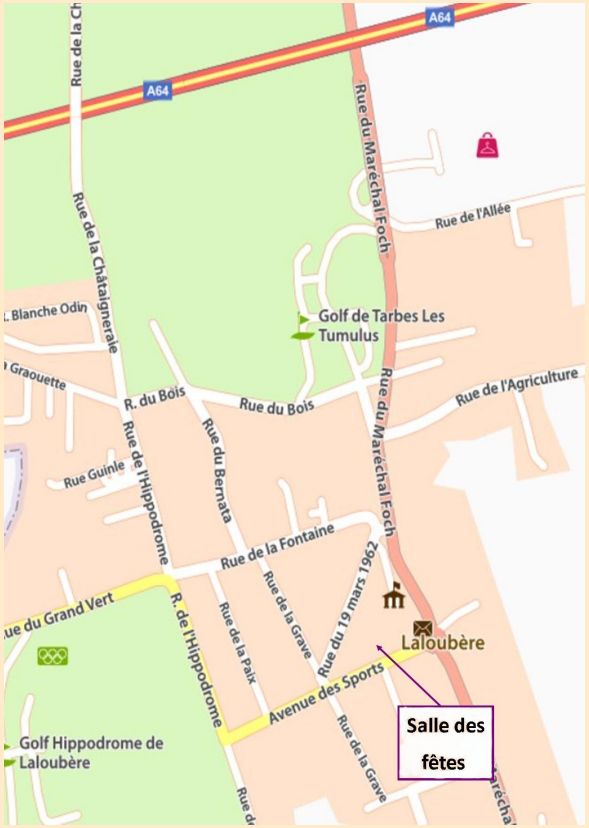
Tarif
En
vigueur

Association des Paralysés de France

Délégation des Hautes Pyrénées

Z.I Nord - route d'Auch

65800 AUREILHAN



Salle des fêtes

Avenue des sports

65310 LALOUBERE

INVITATION

Le Groupe
PARHAND'T'AISE

J'AI BESOIN DE RÉPIT.

TÉMOIGNAGES—ATELIERS ....

SAMEDI 18 NOVEMBRE 2017

Salle des fêtes de LALOUBERE

OUVERTURE de 9 h 30 à 17 h 00

OUVERT A TOUS

RESTAURATION (12€) SUR INSCRIPTION

Pour tous renseignements : 05 62 93 86 07

ENTRÉE LIBRE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIME PAR NOS SOINS