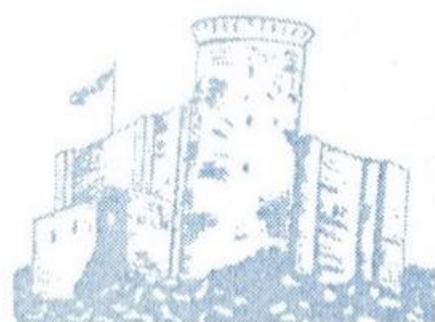




# *Reprenez-vous*

Action destinée aux aidants



S.I.A.D de Falaise

Le SIAD/ESA propose des après-midi détente et conviviaux aux proches aidants. Les activités mises à disposition leur permettront de prendre du temps pour eux et d'échanger avec d'autres participants, dans le but de retrouver des liens sociaux. L'accueil de leur proche aidé est possible en fonction de leurs capacités et besoins, dans un espace qui leur sera dédié ou à domicile.

L'action est ouverte à tout proche aidant confondu.

**« Le proche aidant est une personne qui intervient auprès d'un proche et qui n'est ni un professionnel ni un bénévole. »** (Haut conseil de la santé publique)

L'action se déroule sur deux jeudis après-midi par mois, de 14h à 17h. 22 séances sont proposées à l'année avec une fermeture sur la période estivale et pendant les fêtes de fin d'année. 7 à 10 aidants maximum sont accueillis par après-midi. Les activités proposées sont en lien avec leurs centres d'intérêt. Elles sont diverses et variées (activités culturelles, physiques, manuelles et de bien-être).

### **Déroulement d'une journée :**

13h30-14h => Transport et arrivée

14h-14h30 => Installation de l'activité

14h30-16h30 => Activité

16h30-17h => Goûter et temps d'échanges

17h-17h30 => Transport et retour

## **Modalités de l'action :**

Les bénéficiaires sont accueillis dans la salle Domogala, à Potigny. Si besoin, un temps de transport peut être proposé à partir de Potigny sur un rayon de 20 km à toutes personnes isolées et en incapacité de venir par ses propres moyens.

En ce qui concerne les aidés, un accueil à domicile est prévu, pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer, et/ou un accueil sur place. Des activités leur seront proposées par les professionnels présents, en lien avec leurs envies et leurs capacités.

### **L'équipe :**

5 AS / ASG

1 Secrétaire

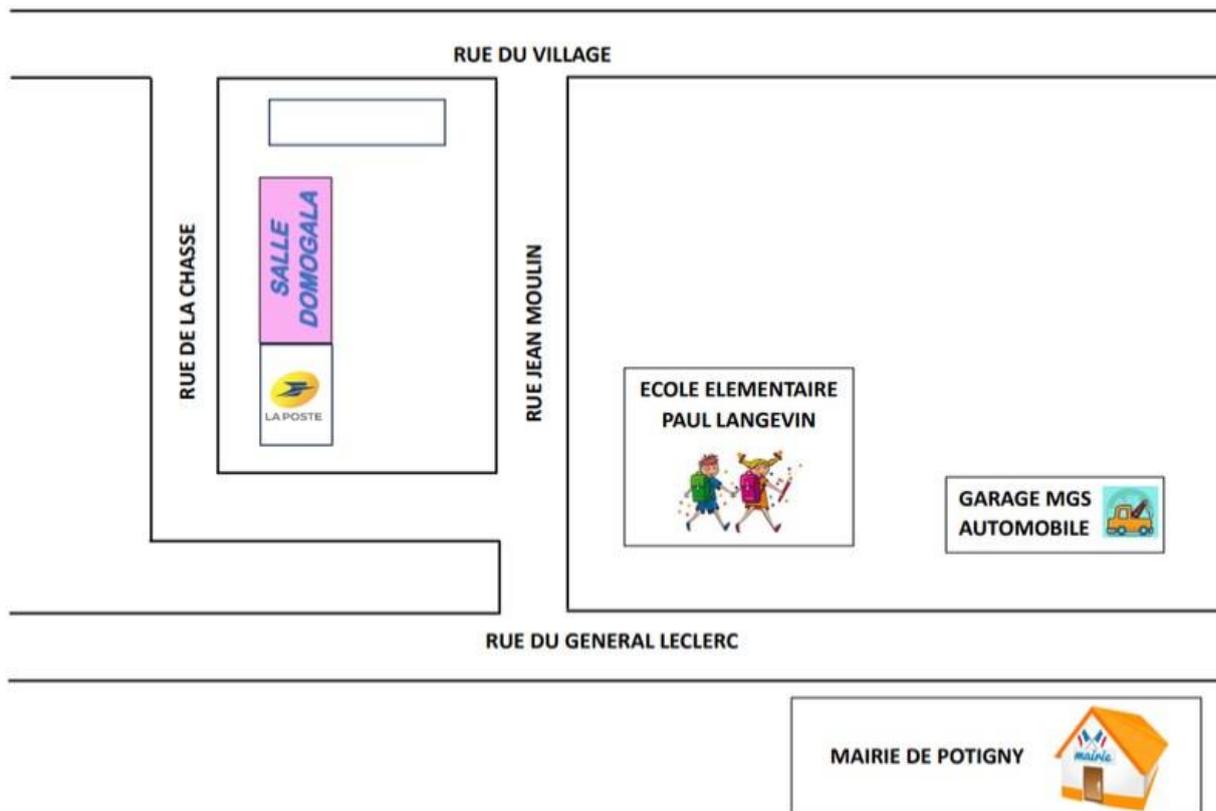
Des bénévoles : ergothérapeute, neuropsychologue, infirmières coordinatrices.

## **Les objectifs de l'action sont :**

- Proposer du répit aux aidants afin de limiter leur épuisement.
- Permettre aux aidants de retrouver des liens sociaux, des contacts avec l'extérieur du domicile.
- Améliorer leur bien-être et ainsi permettre de rendre leur quotidien plus agréable et d'améliorer l'efficacité de prise en soin de leurs proches.

## Lieu de l'action :

**Salle DOMOGALA**  
**02 rue Jean Moulin**  
**14420 POTIGNY**



## Nos coordonnées :

SIAD/ESA

3 Boulevard des Bercagnes  
14700 FALAISE

Tél : **02.31.40.12.20** / 06.41.96.03.80

Mail : **secretariat@siadfalaise14.fr**