Les rendez-vous ?

Séquence 1 Le vendredi 23 octobre 2026 de 14h à 17h
Séquence 2 Le vendredi 30 octobre 2026 de 14h à 17h
Séquence 3 Le vendredi 6 novembre 2026 de 14h à 17h
Séquence 4 Le vendredi 13 novembre 2026 de 14h à 17h
Séquence 5 Le vendredi 27 novembre 2026 de 14h à 17h
Séquence 6 Le vendredi 4 décembre 2026 de 14h à 17h

Lieu: FOYER MIRABEAU (salle 2)
13 AVENUE MIRABEAU
06600 ANTIBES

Qui contacter ?

CCAS D'ANTIBES JUAN LES PINS
Service Autonomie et Adaptation du Cadre de Vie
04 92 91 39 05
accueil.autonomie@ccas-antibes.fr

L'atelier est gratuit
mais le nombre de places
est limité. Inscrivez-vous !

Atelier COMPRENDRE pour agir

Je suis proche aidant...
Et vous ?



Un dispositif national de
Association Française des aidants — pôle aidants

Avec le soutien de
cnsa — Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Organisé par
VILLE D'ANTIBES Juan-les-Pins
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Atelier
COMPRENDRE pour agir

Animé par des professionnels expérimentés, l'Atelier Comprendre pour agir est un dispositif destiné aux proches aidants.

Il a été conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Il est conçu en 6 séquences de trois heures chacune. Inscrivez-vous !



Séquence 1

...la maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche

La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparition dans l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.



Séquence 2

...voici ce que représente pour moi la relation d'aide

La séquence 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.



Séquence 3

...la relation avec mon proche a évolué

La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.



Séquence 4

...je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels

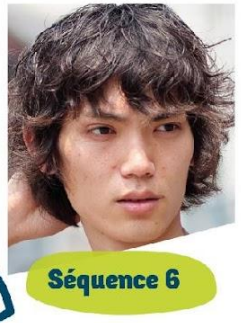
La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.



Séquence 5

...l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et de repérer les aides humaines et techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.



Séquence 6

... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.

Association Française des aidants — Pôle aidants

Cet atelier est élaboré par l'Association Française des aidants. Depuis 2003, elle écoute et porte la parole des proches aidants.

www.aidants.fr

Elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place

Elle intervient sur le territoire au plus prés des aidants à travers des dispositif comme Comprendre pour agir ou les Cafés des aidants®

Elle forme et sensibilise les professionnels à travers son centre de formation certifié Qualiopi