



Communiqué de presse

Le 28 août 2018

Au Rendez-Vous des Aidants Les séances reprennent en septembre

Au Rendez-Vous des Aidants a été créé en 2016 par le Centre Communal d'Action Social de Maïche. **Il a été repris par la Commune au 1^{er} janvier 2018.**

En France, 8.3 millions de personnes accompagnent un proche en situation de maladie, de handicap ou de dépendance, quel que soit son âge. On les appelle les Aidants. On les ignore bien trop souvent et ils s'ignorent bien trop souvent.

Une fois par mois, les aidants de tout notre territoire (qu'ils habitent Maïche ou ailleurs) ont l'opportunité de participer à un temps d'échange, de partage et de convivialité en toute confidentialité. **Ces séances thématiques et de détente, libres et gratuites, sont animées et encadrées par deux professionnelles de l'accompagnement : une psychologue et une sophrologue.**

Un programme annuel est établi. Il alterne séance à thème et séance détente. La règle veut que les thèmes retenus soient souhaités par les aidants. Et bien entendu, les thématiques peuvent évoluer en fonction des demandes particulières faites au cours des séances. Il s'agit effectivement d'écoute réciproque. Voici pour exemple quelques thématiques déjà évoquées : L'estime de soi, la posture de l'aidant, apprendre à dire non, le détachement, gérer l'agressivité.



Quant aux séances détente, qui peuvent se dérouler en extérieur, elles permettent aux aidants de connaître et de pratiquer des exercices de respiration, de relaxation et tout un panel d'outils qui peuvent être mis en œuvre au quotidien.

Ce service gratuit a bénéficié pendant deux années du subventionnement du GIE IMPA à hauteur de 2000 € par an. Il est aujourd'hui **intégralement financé par le budget communal.**

Informations clés

- Prochaine séance mardi 11 septembre - Thème : Quand la maladie, le handicap s'immiscent dans la relation au proche
- Séance le 2^{ème} mardi de chaque mois (sauf en juillet et août)
- de 14h à 15h30, Salle André Gentit, Pôle Famille de Maïche, 1 rue des Boutons d'Or
- Accès libre et gratuit sans inscription et sans engagement
- Possibilité d'assister aux séances de votre choix
- Confidentialité garantie
- Retrouver le programme complet sur [le site internet de la Ville de Maïche](#)