

## Etre aidant au fil des jours

En tant qu'aidant familial (parent, enfant, conjoint...), vous gérez au quotidien le handicap ou la maladie d'un proche. La «Journée des aidants» vous propose des ateliers pour prendre soin de vous, ainsi que des informations pour vous aider à mieux appréhender votre quotidien.

En tant qu'aidant professionnel (infirmier, soignant, auxiliaire de vie...), vous accompagnez et assurez la prise en soin de personnes malades ou en situation de handicap. La «Journée des aidants» vous permettra de trouver des ressources, des conseils et informations pour optimiser la prise en charge de vos patients.

## ATELIERS PERMANENTS

### Espace Échanges et informations

#### De 9h30 à 17h00

- Droits et démarches
- Mieux connaître la maladie
- Préserver sa santé
- Autonomie
- Le répit
- S'épanouir par la culture, sport et loisirs

### Espace « Prendre soin de soi »

#### De 10h00 à 14h00

Inscription sur place aux ateliers de bien-être et de gym douce.

## LES TEMPS FORTS

### 9h30

**Ouverture de la journée** avec Monsieur Christian JEANJEAN, Maire de Palavas-les-Flots et Vice-président de Pays de l'Or Agglomération.

### 10h00

**Ouverture de l'espace « prendre soin de soi »** : participez à un atelier\* de gym douce, pilates, biodanza, tai-chi, ...

\* Tenue décontractée recommandée.

### 14h - 15h15

**« Aidant au fil de la vie, prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre »** : Table Ronde animée par Paul-Eric LAURES avec des interventions de professionnels.

### 15h30 - 16h30

**« Le numérique au service des aidants »** : Table Ronde animée par Paul-Eric LAURES avec des interventions de professionnels.



Gagnez  
1 séjour

aux Thermes de  
Lamalou-Les-Bains\*



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé



AG2R LA MONDIALE

Venez et remplissez votre bulletin  
pour participer au tirage au sort !\*

\* Participation sur place

# Comment venir à la Journée des aidants

Sur le site  
de l'Institut  
Saint-Pierre

## En voiture :

- Autoroute A9 : sortie n°30 Montpellier Sud
- Prendre direction Palavas-les-Flots sur environ 10 km de voie rapide
- Fléché dès l'entrée de Palavas

## En transports en commun :

- Prendre le Tramway ligne 3, jusqu'au terminus « Pérols Etang de l'Or »
- Prendre le bus n° 131 direction Palavas-les-Flots
- Descendre à l'arrêt « Miami » ou « Zénith »

## A proximité :

- Aéroport de Montpellier Fréjorgues (à 7 kms)
- Gare de Montpellier Saint-Roch (desservie par les transports en commun)



## Institut Saint-Pierre

371, Avenue de l'Evêché  
de Maguelone  
34250 Palavas-les-Flots  
Tél. : 04 67 07 76 24



*Prendre soin de vous ...  
pour mieux prendre soin des autres*

JOURNÉE  
des  
**aidants**  
familiaux et professionnels



Sur le site  
de l'Institut  
Saint-Pierre

**4 octobre 2016**



AG2R LA MONDIALE