



JOURNÉE NATIONALE des aidants

Dans le cadre de la Journée Nationale des aidants le mercredi 06 octobre 2021 ; la fédération des Plateformes d'accompagnement et de répit de Haut de France organise un *congrès numérique* :

« LE RÉPIT, UNE OFFRE À LA HAUTEUR DES BESOINS ? »

La Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Valenciennois Quercitain en partenariat avec le Centre Hospitalier du Quesnoy vous propose de pouvoir assister à la Journée en PRÉSENTIEL à

**Le Quesnoy (au Centre Hospitalier),
90 rue du 8 mai 1945**

A l'occasion de cette journée, diverses conférences sont programmées,



Au programme

9h-10h15: Film « Aider à corps et à cri » portraits d'aidants par Carl Cordonnier

10h30-12h30 : conférence « Les politiques en faveur des aidants : quelles avancées législatives et financières ? »

13h30-15h : conférence « Le répit : focus sur des propositions déployées sur notre région »

15h15-16h45 : conférence « La santé des aidants : comment prévenir l'épuisement ? »

Présence de Madame Bourguignon, sous réserve d'une participation au conseil des ministres, M. Christophe, Député du Nord, le Directeur général adjoint ou la Directrice adjointe de l'offre médico-sociale de l'ARS Hauts-de-France, la Vice-Présidente du Département du Pas-de-Calais, des représentants de Malakoff Humanis, MSA et AG2R, Bulle d'Air, Baluchon France, APAHM, le Département du Nord pour les accueillants familiaux, l'URPS infirmiers libéraux, Centre Bien Vieillir AGIRC ARRCO, ...

**« Prendre soin de soi... pour prendre soin de l'autre... »
Pourquoi et comment ?**

En effet, il n'est pas toujours simple d'avoir les clés pour prendre du temps pour soi et se relaxer !

Présentation de techniques, mise en pratique.

Un atelier au choix de 17h15 à 18h :

Atelier 1 : La gestion des troubles du comportement au quotidien. Intervention animée par la psychologue et coordinatrice de la Maison des Aidants d'Hénin-Carvin

Atelier 2 : Les aidants salariés. Intervention animée par la Maison des Aidants de Lille

Atelier 3 : « Fils ou fille de » Intervention animée par la Maison des Aidants de l'Arrageoi

Un atelier au choix de 18h à 19h :

Atelier 1 : « Prendre soin de soi » la méditation de pleine conscience AVEC, A Votre Ecoute Coaching, Coach en méditation de pleine conscience

Atelier 2 : « Prendre soin de soi » : la relaxation

Atelier 3 : « Prendre soin de soi » : la sophrologie

Pour venir assister à l'une ou l'autre des conférences et/ou des ateliers, inscrivez-vous auprès de la Plateforme d'accompagnement et de répit au 03.27.09.22.02 (en cas de non réponse, un répondeur est à votre disposition).

Pour vous inscrire en distanciel rendez-vous sur Internet :

<https://www.idealco.fr/evenements/journee-regionale-des-aidants-2i21-176>