

UN TEMPS POUR LES AIDANTS 2026

**Dates des Ateliers à la Maison de santé du Causse
46320 Assier ou autre lieu sur Assier
Uniquement sur Inscription***

-  **Le vendredi 11 Septembre 2026 de 14h à 16h30**
Atelier "Mon chemin d'aidant(e) : là où j'en suis aujourd'hui"- Se retrouver et accueillir les nouvelles personnes au sein du groupe.
-  **Le vendredi 2 Octobre 2026 de 14h à 16h30**
Atelier "Ce qui me fait du bien... et que j'oublie souvent" : identifier ses ressources.
-  **Le vendredi 27 Novembre 2026 de 14h à 16h30**
Atelier "Quand tout change : trouver un nouvel équilibre" : comment je m'autorise à lâcher-prise.
-  **Le vendredi 11 Décembre 2026 de 14h à 16h30**
Atelier "Mes forces, mes ressources pour l'année qui vient" : Cultiver ce qui compte.

Les ateliers sont animés par Emilie Genot Infirmière D.E et Relaxologue



Projet financé par la Conférence des Financeurs du département du LOT
et porté par l'EHPAD Les Pradels à Assier

***Inscriptions et renseignements**

EHPAD Les Pradels
46320 ASSIER
05.65.40.43.51
contact@ehpadpradels.fr



FORMULAIRE D'INSCRIPTION AU PROGRAMME : " UN TEMPS POUR LES AIDANTS "

- ° Nom :
- ° Prénom :
- ° Date de naissance :
- ° Adresse :
- ° Code postal :
- ° Ville :
- ° Téléphone :
- ° Email :



**Formulaire à retourner
par mail ou courrier ou
à déposer à l'EHPAD 10
jours avant la date de
l'atelier**

Informations sur la personne aidée :

- ° Nom :
- ° Prénom :
- ° Lien avec l'aidant (ex: parent, conjoint, ami) :

Informations sur la première visite "bilan à domicile" ou sur un lieu autre (Maison de santé Assier) :

- [] J'accepte d'être recontacté pour le 1er bilan.
- [] Je refuse.

Ateliers* choisis (cocher un ou plusieurs ateliers) :

**Les ateliers sont animés par Emilie Genot, Infirmière D.E et Relaxologue.*

- ☐ **Le vendredi 11 Septembre 2026 de 14h à 16h30 :**
**Atelier "Mon chemin d'aidant(e) : là où j'en suis aujourd'hui"- Se retrouver
et accueillir les nouvelles personnes au sein du groupe.**
- ☐ **Le vendredi 2 Octobre 2026 de 14h à 16h30 :**
**Atelier "Ce qui me fait du bien... et que j'oublie souvent" : identifier ses
ressources.**
- ☐ **Le vendredi 27 Novembre 2026 de 14h à 16h30 :**
**Atelier "Quand tout change : trouver un nouvel équilibre" : comment je
m'autorise à lâcher-prise.**
- ☐ **Le vendredi 11 décembre 2026 de 14h à 16h30 :**
**Atelier "Mes forces, mes ressources pour l'année qui vient" : Cultiver ce
qui compte.**



Projet financé par la Conférence des Financeurs du
département du LOT et porté par l'EHPAD Les Pradels à Assier

*Inscriptions et renseignements

EHPAD Les Pradels
46320 ASSIER
05.65.40.43.51
contact@ehpadpradels.fr

