

L'Est Républicain (Doubs) | 29 septembre 2020

NANCRAY Association

Aidants familiaux : "Mon sommeil... j'en prends soin"

L'association Eliad (Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile) propose un atelier à Nancray, composé de 5 séances de 2 heures, à destination des aidants familiaux afin qu'ils prennent soin d'eux et plus particulièrement à améliorer la qualité de leur sommeil.

Dans le cadre de sa Plateforme Répit aidants et de son pôle prévention, Eliad organise à Nancray un atelier « Mon sommeil... j'en prends soin » (composé de cinq séances de 2 heures).

Dès le 12 octobre

Il s'adresse aux aidants familiaux : enfants, conjoints, parents qui accompagnent un proche âgé, malade ou en situation de handicap et qui apportent leur aide dans les actes essentiels de la vie quotidienne ou plus occasionnellement pour faire les courses, accompagner à un rendez-vous médical, effectuer des démarches administratives...



Catherine Droz, animatrice de l'atelier. Photo ER

L'objectif de cet atelier est d'inciter les aidants à prendre soin d'eux et plus particulièrement à améliorer la qualité de leur sommeil.

Au programme : une information sur le sommeil et les troubles associés ainsi que de nombreux conseils pratiques par Catherine Droz. Cet atelier est ouvert à tous les aidants. Il n'est pas réservé aux seuls habitants de Nancray.

Atelier composé de cinq séances les 12, 19, 26 octobre, 2 et 9 novembre de 9 h 30 à 11 h 30. Salle René-Tatu, place de l'Église. Gratuit sur inscription uniquement. 03 81 41 67 31 - myriam.truche@eliad-fc.fr. Le programme complet des actions dédiées aux aidants (rencontres thématiques, ateliers, conférences, spectacles, accompagnements individuels...) est à découvrir sur www.eliad-fc.fr.