

# CONFÉRENCE

adapa  
AIDER & ACCOMPAGNER  
À DOMICILE

## Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de son proche

Intervention du Dr Sylvie Chauvet,  
médecin spécialiste de la douleur



**JEUDI 9  
DÉCEMBRE**

**14h-16h30**

Accueil à partir de 13h30

**Salle des fêtes**  
196 rue de la gare  
01130 Saint Germain  
de Joux

Réservé aux **proches aidants**  
**Possibilité de s'inscrire à des ateliers**  
en fin de conférence

**Atelier 1 :**  
Se reconnaître  
aidant : pas si  
simple !

**Atelier 2 :**  
Quelles ressources  
localement pour  
mon proche  
et moi ?

**Atelier 3 :**  
Penser à l'avenir :  
Quand ?  
Comment ?  
...

**Atelier 4 :**  
Découvertes  
d'activités  
bien-être

Les ateliers seront proposés en janvier, février et mars 2022  
avec la participation des acteurs du territoire

**ENTRÉE GRATUITE**

Présentation du pass sanitaire à l'entrée  
Possibilité de transport pour se rendre  
à l'événement

Possibilité de garde pour votre proche  
le temps de la conférence

Inscription souhaitée

 **07 87 07 47 78**

adapa  
AIDER & ACCOMPAGNER  
À DOMICILE

ars  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-  
Rhône-Alpes

elie  
Centre Local d'Information et de  
Coordination du Pays Bellegardien

CC  
Communauté  
de Communes  
du Pays  
Bellegardien  
PB  
Un pari sur l'avenir