



CARITAS Neuchâtel

Formations courtes pour les proches aidants 2024

En soirée de 18h30 à 21h30

Caritas Neuchâtel

Vieux-Châtel 4, 2000 Neuchâtel

De quoi s'agit-il ?

Vous prenez soin de votre conjoint ou d'un parent, d'un enfant ou encore d'un ami atteint dans sa santé, dans son autonomie au quotidien ?

Nous vous proposons trois ateliers d'une soirée chacun pour acquérir des outils et des stratégies pour faciliter le quotidien.

Jeudi 25 avril 2024 de 18h30 à 21h30

L'organisation du quotidien et la gestion du stress

Développement personnel pour le proche aidant. Acquérir des outils pour structurer son temps, déterminer les priorités (urgence, importance), répartir chaque jour les différentes tâches entre temps d'obligation, de progression et de plaisir. Une gestion du temps «gagnante et efficace» permet d'éviter le plus souvent possible les écueils liés au stress.

Mercredi 18 septembre 2024 de 18h30 à 21h30

Le proche aidant et la culpabilité

Découvrir comment gérer au mieux son sentiment de culpabilité, quelles en sont les causes et comment se positionner face au proche pour rester le plus possible dans un équilibre respectueux et protecteur pour l'un comme pour l'autre.

Jeudi 7 novembre 2024 de 18h30 à 21h30

Le proche aidant et le sentiment d'impuissance

Découvrir comment le proche aidant, parfois dans un sentiment d'impuissance face à la maladie du proche, peut rester soutenant malgré tout. Acquérir des outils pour développer entre autres une qualité de présence, une écoute attentive, un regard bienveillant...

Informations:

Une participation de CHF 45.- par soirée est demandée.

Inscriptions obligatoires à Caritas Neuchâtel au 032 886.80.70 ou par mail à severine.sooriah@ne.ch

Les rencontres sont animées par une professionnelle de la relation d'aide en garantissant un cadre de confidentialité.

CARITAS Neuchâtel

Vieux-Châtel 4
Case postale
2002 Neuchâtel

Tél. 032 886 80 70
Fax 032 721 44 71
E-Mail: caritas.neuchatel@ne.ch

Compte postal 20-5637-5
www.caritas-neuchatel.ch

