

Profession ou activité :

### Vos enfants

Nombre : Âges :

### Votre conjoint

Son prénom :

Il ou elle est atteint de :  
(le handicap ou la maladie)

Le handicap ou la maladie est survenu :

- avant votre union  
 pendant votre vie commune,  
en quelle année ?

### Choisissez votre atelier thématique pour Paris ou Angers

1<sup>er</sup> choix : Ou 2<sup>e</sup> choix :

- Je souhaite que l'on adresse une invitation  
aux personnes dont voici les coordonnées :

### L'OCH EN BREF

La fondation OCH (Office chrétien des personnes malades ou handicapées) est au service des personnes malades ou handicapées, de leurs familles et de leur entourage. Attentive à tout type de handicap (mental, physique, sensoriel ou psychique), la fondation poursuit plusieurs actions : écoute et conseil, journées et groupes d'échange, conférences, revue Ombres & Lumière, soutien de toutes sortes d'initiatives.

## PRATIQUE

### QUAND ET OÙ ?

Vendredi 10 décembre 2021 Samedi 11 décembre 2021

9h-18h  
à Paris VI<sup>e</sup>  
Accueil Barouillère  
14 rue St JB de la Salle

**Infos et inscription**  
conjoint-paris@och.fr  
06 07 36 16 52

9h-18h  
à Angers  
Centre Saint Jean  
36 rue Barra

**Infos et inscription**  
conjoint-grandouest@och.fr  
06 01 93 67 14

Mardi 14 décembre 2021 **Infos et inscription**  
20h-22h conjoint-visio@och.fr  
En visio 01 53 69 44 30

### COÛT :

30 € par personne / 10 € pour la visio  
Chèque à l'ordre de Fondation OCH

### Et pour vos enfants, deux propositions

- Le samedi 2 avril 2022 aura lieu à Paris, une **demi-journée (12h-17h30) pour les jeunes entre 8 et 15 ans, ayant un père ou une mère handicapé**. Pour partager avec des pairs, autour d'activités ludiques. Avec des animateurs formés.  
**Renseignements et inscription :**  
jeunesenfants@och.fr ou 01 53 69 44 30
- **Les adultes ayant grandi avec un père, une mère malade psychique**, peuvent rejoindre un **groupe de parole** à Paris. Le jeudi de 20h à 22h, deux fois par trimestre.  
**Renseignements et inscription :**  
cdelagoutte@och.fr ou 01 53 69 44 30



## Journée des conjoints d'une personne malade ou handicapée



Décembre  
Le 10 à Paris (9h-18h)  
Le 11 à Angers (9h-18h)  
Le 14 en visio (20h-22h)

Se ressourcer

[www.och.fr](http://www.och.fr)

Fondation reconnue d'utilité publique  
au service des personnes malades ou handicapées,  
de leurs familles et amis.

OCH - 90 av.de Suffren - 75015 Paris



© PIXABAY - PHOTOMIX

# PROGRAMME

9h-18h

*S'il est toujours en vigueur, le pass sanitaire sera demandé*

- Table ronde constituée de conjoints et d'un professionnel
- Groupe de partage
- Déjeuner sur place
- Activité de détente
- Intervention sur un thème spirituel pour ceux qui le souhaitent
- Ecoute personnelle et eucharistie pour ceux qui le désirent

## Et un atelier thématique à choisir dans la liste ci-dessous

### À PARIS

- 1 Prendre soin de soi : concrètement, je fais comment ?
- 2 Comment et à qui parler de ce que je vis ?
- 3 Développement personnel : découverte et pratique d'outils créatifs.
- 4 Comment construire ma vie sociale ?

### À ANGERS

- 1 Prendre soin de moi et puiser de l'énergie
- 2 Bien démarrer sa journée, par Marjolaine, coach de vie
- 3 Oser reconnaître mes limites : des clés pour progresser
- 4 Comment construire ma vie sociale ?

**EN VISIO :** Pour ceux qui habitent loin, une rencontre autour de nos témoins, aura lieu **le mercredi 14 décembre de 20h à 22h**

## Se ressourcer

**Votre conjoint est atteint d'une maladie invalidante qui l'handicape sur la durée, de troubles psychiques ou d'un handicap reconnu** (physique, sensoriel, cognitif...).

Vous souhaitez prendre du temps pour vous seul (il ne s'agit pas d'une journée de couple) et partager avec des pairs.

Venez vivre cette journée animée et préparée par une équipe de conjoints comme vous et de professionnels.

« Ce rendez-vous annuel m'aide à vivre mon quotidien »

« Une journée entière pour se ressourcer, c'est bon pour moi ! »

« J'ai rempli mon réservoir d'affection »

« La maladie n'a pas changé, mais j'ai repris confiance »

## Bulletin d'inscription

Vous pouvez vous inscrire sur [www.och.fr](http://www.och.fr) ou bien retourner ce bulletin par la poste de préférence **avant le 28 novembre**

- Je m'inscris à la journée du 10 décembre à Paris** et je retourne ce bulletin à :  
Nicolas Jacqmin - 47 avenue l'Echaudée  
78112 SAINT GERMAIN-EN-LAYE
- Je m'inscris à la journée du 11 décembre à Angers** et je retourne ce bulletin à :  
Florence Minvielle  
10 rue Saint Augustin - 49000 ANGERS
- Ou je m'inscris à la visio du 14 décembre (20h-22h)** et je retourne ce bulletin à :  
Florence Gros  
OCH - 90 av. de Suffren - 75015 PARIS

Avec un chèque de 30 € par personne  
**ou 10 € pour la visio**  
à l'ordre de **Fondation OCH**

### MES COORDONNÉES

Monsieur et/ou  Madame

Prénom(s) : .....

Nom : .....

Adresse : .....

CP :                      Ville : .....

Téléphone : .....

..... @ .....

Année de naissance : .....

Pour permettre de constituer les groupes, voulez-vous répondre à ces questions :

Situation :  Marié

Séparé       Vie maritale

Divorcé       Veuf

