

Où et quand ?

- **Module 1** : Le vendredi 1er octobre 2021 de 10h00 à 13h00
- **Module 2** : Le mardi 5 octobre 2021 de 14h00 à 17h00
- **Atelier 1** : Le vendredi 15 octobre 2021 de 10h00 à 12h00
- **Module 3** : Le mercredi 3 Novembre 2021 de 14h00 à 17h00
- **Atelier 2** : Le vendredi 12 novembre 2021 de 10h00 à 12h00
- **Module 4** : Le mercredi 17 novembre 2021 de 14h00 à 17h00
- **Module 5** : Le mercredi 24 novembre 2021 de 14h00 à 17h00
- **Module 6** : Le mercredi 1er décembre 2021 de 14h00 à 17h00
- **Atelier 3** : Le vendredi 10 décembre 2021 de 10h00 à 12h00

La Vie à Domicile, Maison de la Santé et des Aidants
412, avenue de Verdun
33700 Mérignac

Et concrètement ?

L'Association La Vie à Domicile et l'Association Française des Aidants vous proposent un programme de formation de 24 heures séquencé en 6 modules de 3 heures chacun et de 3 ateliers de 2 heures chacun.

Les deux premiers modules constituent le socle (obligatoire) et seront suivis par les quatre autres modules et les trois ateliers complémentaires (optionnels). Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules et des 3 ateliers.

La formation est gratuite mais le nombre de place est limité. Nous vous invitons à vous inscrire le plus rapidement possible.

L'action est soutenue par la Conférence des Financeurs de la Gironde.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire :

Contact :
La Vie à Domicile
Gabrielle DUCASSE
Tel: 05 56 55 04 38
Mail: eclaircie@lavieadomicile33.fr

Venez participer à une formation
qui vous est destinée



La Vie à Domicile

Maison de la Santé et des aidants
Mérignac 2021

Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules et 3 ateliers permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

Un programme National de :



Avec le soutien de :



Organisé par :



Une formation : dans quel but ?

La Formation des Aidants est un dispositif proposant plusieurs **modules de formation à destination des proches aidants**. La formation a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

3 Ateliers pratiques viennent compléter ces modules.

Les détails par module :



Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche

Le module 1 propose d'interroger la manière dont chacun se représente la maladie ou le handicap et ses effets sur les capacités et le comportement de son proche. Il s'agit également de réfléchir sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide. Il sera proposé des repères et d'approfondir ses connaissances sur différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie).

Atelier 1 : Son rôle d'aidant et les incidences sur sa santé

L'atelier 1 a pour objectifs de sensibiliser les proches aidants de prendre soin de leur santé physique et mentale au quotidien par l'alimentation, le sommeil et l'activité physique.



Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

Le module 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et en interroger la nature et ses limites. Chacun pourra ainsi questionner sa propre santé, son ressenti et reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite établir dans son rôle d'aidant.



Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

Le module 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche, de réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe auprès de lui tous les jours. Le formateur proposera d'identifier des pistes pour se repositionner en tant que frère, épouse, enfant, ami au quotidien.

Atelier 2 : Prendre soin de soi

L'atelier 2 propose de découvrir les soins de socio-esthétique pour prendre soin de soi.

4



Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

Le module 4 invite les aidants à identifier quelles peuvent être les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels. Ceci pour être dans une relation équilibrée avec ces derniers et son proche afin que chacun puisse avoir une vision claire de son rôle et de sa place.



Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Ce dernier module permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle d'aidant. Il s'agit également de connaître les dispositifs pouvant faciliter la conciliation entre vie d'aidant et vie personnelle pour définir les stratégies que chacun peut et souhaite mettre en œuvre pour soi-même.



Atelier 3 : Accès à l'e-information

Ce dernier atelier propose une initiation aux outils numériques afin de faciliter la recherche d'informations, en particulier celles relatives à la situation et au vécu d'aidant.

5



Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

Il s'agit, à travers de ce module 5, d'identifier les gestes de la vie quotidienne qui posent problème et de repérer les aides humaines et techniques existantes pour relever ces difficultés. Ainsi, chacun pourra trouver ses propres solutions pour faciliter la réalisation de certains gestes.

Le programme de formation des 6 modules est élaboré par l'Association Française des Aidants

Depuis sa création en 2003, l'**Association Française des Aidants** écoute et porte la parole des aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, voire négative ou parfois même condescendante, elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place.

La Vie A Domicile est adhérente de l'Association Française des Aidants