



« Savoir se ménager pour mieux accompagner »

Formation et relaxation à destination des aidants familiaux et proches aidants

Lundi de 16h30 à 18h15, au CHIC à Créteil,
du 19 mars au 25 juin 2018 (nouvelles dates)

Pour qui ?

Vous êtes **aidant familial ou proche aidant** d'une **personne âgée en situation de perte d'autonomie**, d'une personne **adulte atteinte d'un cancer**, d'une personne nécessitant des **soins palliatifs**.

Vous souhaitez acquérir des **conseils techniques** et des **connaissances** pour accompagner au mieux votre proche.

Vous souhaitez bénéficier de **moments de répit** et de détente pour vous ressourcer ainsi que d'un temps de **rencontre et d'échange** avec d'autres aidants.

Le **Réseau de santé PARTAGE 94**, réseau de santé tri-thématique sur l'Est du Val-de-Marne, grâce au soutien financier de la **CNAV** et de l'**ARS** d'Ile-de-France, vous propose une action **gratuite** organisée autour de **10 séances de formation**, couplées à **10 séances de relaxation**.

Si vous le souhaitez, nous pouvons faire **intervenir gratuitement une auxiliaire de vie au domicile de votre proche** afin que vous puissiez prendre part sereinement et de façon assidue à cette action.

Comment ?

Les 10 séances de formation sont animées, suivant le thème (voir programme ci-après), par un médecin gériatre, une psychologue, une diététicienne et un éducateur en activité physique adaptée. Ce dernier anime également les 10 séances de relaxation.

Cinq thèmes sont abordés en formation, sur deux séances, permettant de recueillir et mieux répondre à vos questions sur chacun des thèmes.

Si vous souhaitez bénéficier de la **prise en charge de votre proche**, faites-le nous savoir au **moment de votre inscription**. Nous prendrons contact avec les services d'aide à domicile à proximité du domicile de votre proche ou celui employant son auxiliaire de vie habituelle.

Quand ?

Suivant le calendrier présenté ci-après, vous êtes accueilli le **lundi de 16h30 à 18h15** (accueil dès 16h00), pour 45 min de formation suivie, à 17h30, de 45 min de relaxation.

Vous vous engagez à suivre les 10 séances de formation et les 10 séances de relaxation afin d'en suivre la progression.

Où ?

Ces séances sont organisées au sein de l'hôpital intercommunal de Créteil, partenaire du projet : **40, avenue de Verdun, 94000 CRETEIL** (Bâtiment K).

Calendrier et programme

Cycle 1: mars à juin 2018		Accueil 16h00-16h30 Intervention : 16h30-17h15	Relaxation : 17h30-18h15
lundi 19 mars	Psychologue	1) <u>Communication verbale et non verbale</u> : comment favoriser les échanges avec mon proche ?	1. Relaxation (éducateur APA)
lundi 26 mars			2. Relaxation (éducateur APA)
lundi 9 avril	Psychologue & médecin gériatre	2) <u>Accompagner mon proche jusqu'à la fin de vie</u>	5. Relaxation (éducateur APA)
lundi 16 avril			6. Relaxation (éducateur APA)
lundi 14 mai	Psychologue	3) <u>Comment aborder l'entrée en établissement</u> (affectivement, psychologiquement) ?	7. Relaxation (éducateur APA)
lundi 28 mai			8. Relaxation (éducateur APA)
lundi 4 juin	Diététicienne	4) <u>Adaptation de l'alimentation de mon proche</u>	3. Relaxation (éducateur APA)
lundi 11 juin			4. Relaxation (éducateur APA)
lundi 18 juin	Educateur en activité physique adaptée	5) <u>Mobiliser et aider mon proche</u> au lit, au fauteuil, pour se lever, marcher, se relever...	9. Relaxation (éducateur APA)
lundi 25 juin			10. Relaxation (éducateur APA)

**Pour vous inscrire ou pour toute information,
contactez le Réseau de santé PARTAGE94,
au 01 45 17 57 83 ou par mail à partage94@chicreteil.fr**