



Information &
inscription au
01.45.17.57.83 ou
partage94@chicreteil.fr

« Savoir se ménager pour mieux accompagner »

Formation et relaxation à destination des aidants familiaux et proches aidants

Lundi de 16h à 18h, au CHIC à Créteil,
du 25 février au 29 avril 2019

Pour qui ?

Vous êtes **aidant familial ou proche aidant** d'une **personne âgée en situation de perte d'autonomie**.

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. Chacun d'entre eux est traité sur deux séances, permettant de recueillir vos questions et mieux y répondre.

Si vous souhaitez bénéficier de la **prise en charge à domicile 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 à 16h00**, pour 1 heure de formation suivie, **à 17h00**, de 1 heure 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 3: février à avril 2019		Formation : 16h00-17h00	Relaxation : 17h00-18h00
lundi 25 février	Psychologue	Accueil et présentation du groupe (16h-16h30) 1) <u>Communication verbale et non verbale</u> : comment favoriser les échanges avec mon proche ?	(17h30-18h30) 1. Relaxation (éducateur APA)
lundi 4 mars			2. Relaxation (éducateur APA)
lundi 11 mars	Psychologue & médecin gériatre	2) <u>Accompagner mon proche jusqu'à la fin de vie</u>	3. Relaxation (éducateur APA)
lundi 18 mars			4. Relaxation (éducateur APA)
lundi 25 mars	Psychologue & Assistante sociale	3) <u>Comment aborder l'entrée en établissement</u> (affectivement, psychologiquement) ?	5. Relaxation (éducateur APA)
lundi 1 ^{er} avril			6. Relaxation (éducateur APA)
lundi 8 avril	Diététicienne	4) <u>Adaptation de l'alimentation de mon proche</u>	7. Relaxation (éducateur APA)
lundi 15 avril			8. Relaxation (éducateur APA)
<u>mercredi</u> 24 avril	Educateur en activité physique adaptée	5) <u>Mobiliser et aider mon proche</u> au lit, au fauteuil, pour se lever, marcher, se relever... Bilan du cycle: <u>18h00-18h30</u>	9. Relaxation (éducateur APA)
lundi 29 avril			10. Relaxation (éducateur APA)

Possibilité de prise en charge au domicile de votre proche par une auxiliaire de vie

**Pour vous inscrire ou pour toute information,
contactez le Réseau de santé PARTAGE 94,
au 01 45 17 57 83
ou par mail à partage94@chicreteil.fr**