



« Savoir se ménager pour mieux accompagner »

Formation et relaxation à destination des aidants familiaux et proches aidants

Lundi et jeudi, de 17h à 19h, au CHIC à Créteil
du 4 octobre au 4 novembre 2021

Information &
inscription au
01.57.02.32.00 ou
partage94@chicreteil.fr

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 **Conférence des financeurs du Val-de-Marne**, vous propose une action **gratuite** organisée pour un groupe de **8-12 participants**, 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 assistante sociale, 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 et le jeudi à 17h**, pour 1 heure de formation suivie, à **18h**, 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 M, salle des commissions).

En fonction des contraintes sanitaires, les séances pourront être organisées en visio-conférence.

Calendrier et programme

		Formation : 17h00-18h00	Relaxation : 18h00-19h00
lundi 4 octobre	Psychologue	Accueil et présentation du groupe (16h30-17h)	1. Relaxation (éducateur APA)
jeudi 7 octobre		1) <u>Communication verbale et non verbale</u> : comment favoriser les échanges avec mon proche ?	2. Relaxation (éducateur APA)
lundi 11 octobre	Psychologue & Assistante sociale	2) <u>Comment aborder l'entrée en établissement</u> (affectivement, psychologiquement) ?	3. Relaxation (éducateur APA)
jeudi 14 octobre			4. Relaxation (éducateur APA)
lundi 18 octobre	Diététicienne	3) <u>Adaptation de l'alimentation de mon proche</u>	5. Relaxation (éducateur APA)
jeudi 21 octobre			6. Relaxation (éducateur APA)
lundi 25 octobre	Psychologue & médecin gériatre	4) <u>Accompagner mon proche jusqu'à la fin de vie</u>	7. Relaxation (éducateur APA)
jeudi 28 octobre			8. Relaxation (éducateur APA)
lundi 1 novembre	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: 19h00-19h30	9. Relaxation (éducateur APA)
jeudi 4 novembre			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 PARTAGE 94 au 01 57 02 32 00

ou par mail à partage94@chicreteil.fr

Action financée par la Conférence des financeurs du Val-de-Marne

