



## « Savoir se ménager pour mieux accompagner »

### Formation et relaxation à destination des aidants familiaux et proches aidants

Lundi, de 17h à 19h, au CHIC à Créteil  
du 9 mai au 11 juillet 2022

Information & inscription  
au

06 50 38 50 23 ou au

01 89 168 168

[secretariat@dac94est.fr](mailto:secretariat@dac94est.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.

**PARTAGE 94**, Dispositif d'Appui à la Coordination 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 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 et Bâtiment P/salle P).

## Calendrier et programme

Lieu : <b>Bâtiment M</b> <b>Salle des commissions</b>		<b>Formation :</b> <b>17h00-18h00</b>	<b>Relaxation :</b> <b>18h00-19h00</b>
Lundi 09-mai	Psychologue	Accueil et présentation du groupe (16h30-17h)	1. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 16-mai		1) <u>Communication verbale et non verbale</u> : comment favoriser les échanges avec mon proche ?	2. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 23-mai	Assistante sociale	2) <u>Comment aborder l'entrée en établissement</u> (affectivement, psychologiquement) ?	3. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 30-mai			4. ---
<b>Jeudi</b> 09-juin	Médecin gériatre	3) <u>Accompagner mon proche jusqu'à la fin de vie</u>	5. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 13-juin <b>Bâtiment P salle P</b>			6. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 20-juin	Diététicienne	4) <u>Adaptation de l'alimentation de mon proche</u>	7. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 27-juin			8. Relaxation (éducateur APA)
Lundi 04-juil	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)
Lundi 11-juil			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**

**06 50 38 50 23 ou au 01 89 168 168**

**secretariat@dac94est.fr**

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



# PLAN DU SITE



## Légende

- |  |                    |  |                        |
|--|--------------------|--|------------------------|
|  | Point information  |  | Entrée véhicules       |
|  | Admissions         |  | Entrée <b>URGENCES</b> |
|  | Parcours conseillé |  | Entrée piétons         |
|  | Parking réservé    |  | Autobus                |
|  | Echelle            |  | Trans-Val-de-Marne     |