

Temps n°3

En fonction de vos besoins :

Ce temps dédié vous permettra de faire un bilan personnalisé avec une psychologue et/ou une assistante sociale à la date qui vous convient.



Quelques infos ...

- Inscription obligatoire 01 60 31 52 80 / 01 64 28 75 25
- Nombre de places limité à 15 personnes
- Durée : 2h
- Solution de garde possible (à organiser avec nous en amont de la formation)

Organisé par RELIAGE ET SOUTIEN FACIL, en partenariat avec les CIC-PAT



Avec le soutien financier de :



Formation à destination des aidants



Vous accompagnez au quotidien :

- un parent âgé
- un enfant en situation de handicap
- un membre de votre famille dépendant
- une voisine en perte d'autonomie
- un ami souffrant d'une pathologie ...

Nous vous proposons **une formation en 3 temps** proche de chez vous :

Crécy-la-Chapelle

Hautefeuille

Lagny

Meaux

Melun

Provins

Samoreau

Renseignements et inscriptions au :

01 60 31 52 80 / 01 64 28 75 25

Crécy-la-
Chapelle

Hautefeuille

Lagny

Meaux

Melun

Provins

Samoreau

Temps n°1

*En fonction de votre quotidien d'aidant,
nous vous proposons 3 sessions d'échanges pour
mieux accompagner votre proche :*

Atteint d'une maladie de mémoire

29 Sept. 10h00	06 Oct. 10h00	06 Oct. 14h30	19 Oct. 14h00	20 Oct. 14h00	24 Oct. 14h00
-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Atteint d'un handicap psychique

27 Sept. 14h00	28 Sept. 14h00	11 Oct. 10h00	11 Oct. 14h00	20 Oct. 10h00	20 Oct. 14h30
-------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Atteint de troubles autistiques

28 Sept. 14h30	30 Sept. 14h00	04 Oct. 14h00	11 Oct. 10h30	11 Oct. 14h00	12 Oct. 09h30
-------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Temps n°2

*En fonction de vos envies, nous vous proposons 4
ateliers au choix :*

« Prendre soin de soi » : Il est essentiel de se maintenir en forme et de continuer à disposer de temps pour « soi » lorsque l'on est Aidant. Animé par un coach sportif ou un professeur de yoga ou Feldenkrais (prévoir tenue adaptée)

08 Nov. 14h30	09 Nov. 14h00	14 Nov. 14h30	16 Nov. 14h00	23 Nov. 14h00	25 Nov. 14h00
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

« Être aidant : une posture, des attentes et des limites » Qu'est-ce qu'être aidant ? Jusqu'où va la relation d'aide ? Quels sont mes besoins ? Animé par une psychologue.

07 Nov. 14h00	14 Nov. 14h00	14 Nov. 14h00	18 Nov. 14h00	21 Nov. 14h00	28 Nov. 14h30
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

« Gestes et postures » S'approprier les bons gestes à réaliser et identifier les aides techniques facilitatrices. Animé par une ergothérapeute.

21 Oct. 10h00	04 Nov. 14h00	09 Nov. 14h00	18 Nov. 14h00	18 Nov. 10h00	26 Oct. 10h00
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

« Maintien, financement et relai à domicile » Connaitre les professionnels, les financements existants et les solutions de répit ... Animé par un travailleur social.

07 Nov. 16h00	08 Nov. 10h00	08 Nov. 10h00	10 Nov. 10h00	18 Nov. 16h00	25 Nov. 10h00
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------