

GRATUIT

Ateliers pour les aidants familiaux de personnes âgées

Vous voulez mieux comprendre votre proche âgé ?
Vous manquez d'outils pour mieux l'accompagner ?
Vous souhaitez prendre du recul sur votre relation
aidant/aidé ?

► **5 ATELIERS POUR ÉCHANGER AUTOUR DE
CES THÉMATIQUES**

Cette formation
se déroulera en présentiel au
SALLE DE LA MAIRIE
23 PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE
82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL

Pour vous inscrire, vous pouvez scanner ce QR
CODE, appeler au 07.84.93.40.16 ou envoyer un mail
sur l'adresse : jordy.guillet@i2ml.fr



LE PROGRAMME

ATELIER 1 : COMPRENDRE SON PROCHE

Lundi 16 octobre
(9h-12h)

- Comprendre les effets de l'âge sur le corps, la relation d'aide et l'importance de l'empathie.
- Utilisation d'une combinaison de vieillissement
- Temps d'échange collectif sur les ressentis de chacun.

ATELIER 2 : APPRENDRE À APPRENDRE LE NUMÉRIQUE

Judi 26 octobre
(9h-12h)

- Accompagner les aidants sur l'utilisation du numérique
- Acquérir des méthodes pratiques pour faciliter apprentissage du numérique aux moins autonomes

ATELIER 3 : ABORDER LES REPAS AVEC MON PROCHE

Judi 2 novembre
(9h-12h)

- Comprendre comment la nutrition peut être un pilier du maintien de l'autonomie.
- Présentation des principes clés pour allier plaisir, convivialité et équilibre nutritionnel.
- Recettes et exemples concrets pour illustrer les apports théoriques

ATELIER 4 : LA FRAGILITÉ, MON PROCHE EST-IL CONCERNÉ ?

Mercredi 22 novembre
(9h-12h)

- Présentation des théories liées à la fragilité
- Illustration par un cas pratique.
- Comprendre l'aspect multidimensionnel de la fragilité et son caractère réversible dans l'accompagnement des seniors

ATELIER 5 : PRENDRE SOIN DE SOI

Mercredi 29 novembre
(9h-12h)

- Mettre l'emphase sur l'importance de prendre soin de soi quand on est aidant
- Avoir les outils et ressources utiles pour y arriver.
- Temps d'échange