

## Où et quand ?

- Module 1 : jeudi 11 juin de 14h à 17h

**Au Centre de Formation et de Promotion de Champcevinel,  
Les Jarjoux (après l'Aquacap à gauche en venant de Périgueux).**

- Module 2 : jeudi 18 juin de 14h à 17h

- Module 3 : jeudi 2 juillet de 14h à 17h

- Module 4 : jeudi 16 juillet de 14h à 17h

- Module 5 : jeudi 23 juillet de 14h à 17h

- Module 6 : jeudi 30 juillet de 14h à 17h

**À la communauté d'agglomération du Grand Périgueux,  
1 boulevard Lakanal à Périgueux.**

## Et concrètement ?

Cassiopea Prévention Seniors et l'Association Française des **aidants** vous proposent un programme de formation de 18 heures séquencé en 6 modules de 3 heures chacun.

Seuls les modules 1 et 2 **sont obligatoires**. Les autres sont optionnels et vous pourrez y assister ou non selon vos objectifs et votre projet.

La formation est **gratuite**. Cependant le **nombre de place est limité**. Nous vous invitons à vous y inscrire le plus rapidement possible.

## Pour en savoir plus...

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, vous pouvez contacter :

Viridiana Roumeau, chargée des actions de prévention

Cassiopea Prévention Seniors

Tél. : 05 53 53 20 40

Mail : prevention@cassiopea.fr

**Vous accombez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



# ***La Formation des aidants***

**Périgueux**

**Venez participer gratuitement à une formation qui *vous* est destinée**

*Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.*

Organisé par :



Avec le soutien de la :



## Une formation : dans quel but ?

La formation des aidants est un dispositif proposant plusieurs modules de formation à destination des proches aidants. La formation a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

### Les détails par module

#### Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche

- S'interroger sur la manière dont on se représente la maladie ou le handicap
- Acquérir des repères et/ou approfondir ses connaissances sur les différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie)
- Identifier les effets que l'on attribue à la maladie ou au handicap sur les capacités et le comportement du proche
- Réfléchir aux effets de la maladie ou du handicap sur la manière dont on s'investit et dont on pense devoir s'investir dans la relation d'aide

#### Module 2 : Etre aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

- Identifier ses représentations de la relation d'aide
- Interroger la nature et les limites de la relation d'aide, en lien avec les questions de la santé et dans une démarche de prévention de l'épuisement des aidants
- Réfléchir à la place faite au proche dans la relation d'aide et à son vécu de celle-ci
- Définir la manière dont on souhaite s'investir dans la relation d'aide et poser des limites

#### Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

- Identifier les changements dans ce que l'on partage au quotidien avec le proche
- Réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe pour le proche au quotidien
- Identifier des pistes pour, le cas échéant, se repositionner en tant que proche au quotidien

#### Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

- Identifier les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels
- Appréhender la singularité et la complémentarité des places et des rôles de chacun : personnes accompagnées, proches et professionnels
- Repérer comment se positionner dans une relation équilibrée avec le proche et les professionnels

#### Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

- Identifier ce qui pose difficulté dans les gestes de la vie quotidienne avec le proche
- Repérer les aides techniques ou humaines existantes pour la réalisation de ces gestes
- Acquérir des techniques pour faciliter et sécuriser la réalisation de certains gestes

#### Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

- Repérer les difficultés de la conciliation de sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale
- Connaître les dispositifs pouvant faciliter cette conciliation et faciliter l'accès aux droits
- Définir des stratégies à mettre en œuvre pour faciliter cette conciliation

Ce programme de formation est élaboré par l'Association Française des aidants :

*Depuis sa création en 2003, l'Association Française des aidants écoute et porte la parole des aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, voire négative ou parfois même condescendante, elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place.*

