La Norville

Votre CCAS vous propose de participer à un :

CYCLE “AIDANTS”

Inscription Obligatoire

CCAS - 01 69 26 19 05
ccas@lanorville91.fr

Essonne LE DÉPARTEMENT — TERRE D'AVENIRS —

Adaptia

Cycle financé par la Conférence des Financeurs de l’Essonne

Home Transition

5 ateliers d'1 heure avec des professionnels de l'aidance

Développés spécifiquement pour les aidants, nos ateliers ont été conçus pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux afin qu'ils puissent continuer à prendre soin de leur proche âgé.

En Ccas, lieu de répit, Ehpad ou autre, nos ateliers peuvent s'intégrer à vos programmes de prévention et d'animation

Nos ateliers favorisent la prise de conscience des aidants de leur rôle, aident à prévenir les troubles musculosquelettiques, améliorent l'accès aux solutions de répits et permettent d'éviter les déséquilibres alimentaires.

Nos 5 ateliers

1 - Qu'est ce qu'être aidant ?

Un atelier pour présenter le sujet de manière ludique à travers des quiz, témoignages vidéos et définitions du rôle d'aidant. L'objectif est d'apporter un cadre et des informations sur les aides financières, lieux d'informations et de ressources existantes.

2 - Les bons gestes au quotidien

Dans cette séance animée par un ergothérapeute, les aidants découvriront comment adopter les bonnes postures dans leur vie quotidienne et l'appliquer dans leur rôle d'aidant. Ils pourront aussi découvrir du matériel simple pour faciliter certaines tâches quotidiennes.

3 - Aidants, préservez votre dos !

Une séance pour comprendre les mécanismes physiologiques en jeu lors des différentes postures et apprendre à adopter les bons gestes pour mieux gérer son effort et préserver son dos au quotidien.

4 - Aidants et nutrition

Notre diététicienne rappellera les principes de base, mais également les spécificités de l'alimentation avec l'avancée en âge et également pour assurer un bon équilibre en santé pour l'aidant.

5 - Voyages aidants-aidés

3 aidants sur 4 déclarent avoir besoin de répit et plus de 6 sur 10 se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement intense. Partir en voyage avec la personne aidée est un projet commun permettant de faire ensemble tout en prenant du temps pour soi. De nombreuses associations seront présentées ainsi que les solutions pour financer ce projet.

Nos ergothérapeutes, diététicienne et spécialiste du voyage senior au service des aidants

Rendez-vous

Salle Vendôme de 10h à 11h30

- **Jeudi 9 janvier**
  Qu'est-ce qu'être aidant ?
- **Mercredi 22 janvier**
  Voyages aidants-aidés
- **Jeudi 30 janvier**
  Les bons gestes au quotidien
- **Jeudi 6 février**
  Aidants et nutrition
- **Jeudi 13 février**
  Aidants, préservez votre dos