



Vous accompagnez une personne âgée, malade ou dépendante ? Votre enfant est atteint d'une maladie ou en situation de handicap ? Vous vous mobilisez chaque jour pour soutenir des personnes en situation de perte d'autonomie dans votre travail ?

Votre rôle est précieux. Vous pouvez être soutenu et accompagné.

Besoin de souffler ?

Venez échanger, partager, vous informer dans un cadre informel, convivial et chaleureux à deux pas de chez vous.

- UN LIEU DE **RENCONTRE**
- UN LIEU D' **INFORMATION**
- UN LIEU D' **ANIMATION**
- UN LIEU DE **FORMATION**
- UN LIEU DE **RÉPIT**



photo : M.C. Performances - création graphique : M.C. Performances

Sartilly-Baie-Bocage
25 fév, 25 mars, 29 avril : brain gym et postures
30 mai : équithérapie duo + gestes et postures
24 juin : cuisine et nutrition

Avranches
10 fév : atelier cuisine duo
14 mars, 22 avril, 3 juin : socio-esthétique
3 mai : premiers secours

Brécey
14 fév : socio-esthétique duo
17 mars : cuisine et nutrition
8 avril et 12 mai : brain gym
10 juin : atelier cuisine duo

Sourdeval
28 fév, 28 mars, 20 mai : sophrologie
28 avril : socio-esthétique duo
23 juin : gestes et postures

Barenton
11 fév, 15 mars, 7 avril, 13 mai, 9 juin : café des aidants
15 mars : spectacle Bien aimé mal aidé

Mortain-Bocage
7 fév : atelier cosmétique duo
3 mars, 1er avril, 6 mai : brain gym
2 juin : premiers secours + ciné-débat

Juvinigny-les-Vallees
17 fév : mesures de protection
21 mars, 19 avril, 14 juin : socio-esthétique
9 mai : équithérapie duo
14 juin : faire face à l'agressivité

Saint-Hilaire-du-Harcouët
4 fév : premiers secours
1er mars, 31 mars, 5 mai : brain gym
31 mai : atelier cuisine duo

Pontorson
15 fév : se faire aider, pourquoi est-ce difficile ?
18 mars : socio-esthétique duo
5 avril, 10 mai, 13 juin : atelier écriture
5 avril : atelier création et relaxation

Ducey-les-Cheris
22 fév, 24 mars, 17 mai, 17 juin : café des aidants
22 fév : premiers secours
21 avril : spectacle Tous Aidants

Isigny-le-Buat
21 fév : socio-esthétique duo
22 mars : gestes et postures
25 avril, 16 mai, 16 juin : yoga

Saint-James
18 fév, 4 avril, 2 mai : socio-esthétique
4 mars : cuisine et nutrition
2 mai : ciné-débat
7 juin : atelier cuisine duo

Le Teilleul
24 fév, 29 mars, 26 avril : sophrologie
19 mai : prévention de l'épulisement
20 juin : équithérapie duo

Logos:
Fondation de France, Carسات, FONDATION Credit Mutuel, CONFÉDÉRATION DES AIDANTS, CLIC, malakoff humanis, LA MANCHE LE DÉPARTEMENT, MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE



AIDANT Bus

Mardi 15 Février

14h/16h

« Se faire aider, pourquoi est-ce si difficile ? »

DUCEY

Mardi 22 mars

14h/16h

Initiation aux gestes et postures

PONTORSON

Mardi 3 Mai

14h/16h

Initiation aux premiers secours

BRECEY

Jeudi 19 Mai

14h/16h

« Aider sans s'épuiser »

LE TEILLEUL

Jeudi 2 Juin

14h/16h

Initiation aux premiers secours

BARENTON

Mardi 14 Juin

18h / 20h

« Accompagner l'agressivité »

SAINT-HILAIRE



● *Se faire aide, pourquoi est-ce si difficile ?*

Bien que le risque d'épuisement des aidants soit connu des aidants eux-mêmes et des professionnels, la mise en place des aides peut être difficile.

La non acceptation est-elle le seul frein ? Non, bien d'autres peuvent co-exister. Mieux les connaître et les reconnaître facilitera le déploiement personnalisé et individualisé de l'aide.

ANIME PAR UNE PSYCHOLOGUE

● *Initiation aux gestes et postures*

Module interactif pour apprendre les bons gestes afin d'aider sans se faire mal. Présentation de matériels et équipements adaptés à vos besoins. Echange de « trucs et astuces » pour vous et entre vous.

ANIME PAR UN ERGOTHERAPEUTE

● *Initiation aux premiers secours*

S'initier aux gestes de base de premiers secours, vous sensibiliser à la prise en charge de l'urgence cardiaque, de l'accident vasculaire cérébral, des fausses routes et vous familiariser à l'utilisation des défibrillateurs.

ANIME PAR LA CROIX ROUGE

● *Aider sans s'épuiser*

Qu'est-ce qu'être aidant ? Pourquoi et comment se protéger ? Bien des questions auxquelles il est important de répondre. Echanger, partager sur sa situation, son vécu sont les objectifs de cet échange. L'approche préventive de l'épuisement en relation d'aide, développée par Mmes Arcand et Brissette, dépasse largement la description des symptômes et des effets de l'épuisement. Elle offre des outils concrets permettant de comprendre et d'agir pour l'éviter.

ANIME PAR UNE PSYCHOLOGUE

● *Accompagner l'agressivité*

L'agressivité est un comportement souvent décrit par les aidants. Elle impacte considérablement la qualité de vie et augmente le risque d'épuisement, d'hospitalisation et d'institutionnalisation. L'accompagner nécessite une meilleure compréhension de sa survenue, des réajustements comportementales, des conduites à adopter et surtout de émotions et réactions qu'elle induit pour les aidants.

ANIME PAR UNE PSYCHOLOGUE

Informations et inscriptions au 02.33.68.21.35



Le programme ci-dessous s'adresse sans distinction aux aidants proches et aux aidants professionnels. L'inscription se fait au plus tard une semaine à l'avance.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous contacter.