



MAIN TENIR

FORMATION DES AIDANTS



Association Française des
aidants

Vous **aidez** régulièrement l'un de vos **proches** en **situation de dépendance** ?

Ce parcours de 6 modules vous permettra de vous **questionner**, **d'analyser** et **réajuster** votre situation d'aidant.

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

SUR INSCRIPTION !



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr



AG2R LA MONDIALE

www.maintenir.asso.fr

QU'EST CE QUE C'EST ?

6 MODULES DE 3 HEURES



Agence MainTenir Villeurbanne
109 Rue du 1er Mars 1943, 69100 Villeurbanne

1

Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche

Samedi 28 octobre de 9h30 à 12h30

2

Etre aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites

Samedi 4 novembre de 9h30 à 12h30

3

La relation au quotidien avec son proche

Samedi 18 novembre de 9h30 à 12h30

4

Trouver sa place avec les professionnels

Samedi 25 novembre de 9h30 à 12h30

5

Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne

Samedi 2 décembre de 9h30 à 12h30

6

Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale

Samedi 9 décembre de 9h30 à 12h30

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Le café des aidants

Temps d'échange et de convivialité



Un temps pour soi

Ateliers détente entre aidants