## Où et quand ?

- **Module 1 : Jeudi 25 avril 2024 de 14h à 17h**
- **Module 2 : Jeudi 2 mai 2024 de 14h à 17h**
- **Module 3 : Jeudi 16 mai 2024 de 14h à 17h**
- **Module 4 : Jeudi 23 mai 2024 de 14h à 17h**
- **Module 5 : Jeudi 13 juin 2024 de 14h à 17h**
- **Module 6 : Jeudi 27 juin 2024 de 14h à 17h**

**Lieu** : Maison de santé Aubrac Laguiole
4 bis Rue du Pont Romain, 12210 LAGUIOLE

## Et concrètement ?

**La Fédération ADMR de l'Aveyron et l'Association Française des aidants** vous proposent un programme de formation de 18 heures séquencé en 6 modules de 3 heures chacun.

Les deux premiers modules constituent le socle (obligatoire) et seront suivis par les quatre autres modules complémentaires (optionnels). Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules.

La formation est gratuite mais le nombre de places est limité. Nous vous invitons à vous y inscrire le plus rapidement possible.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire :

Maison de Santé de Laguiole : 05 65 48 42 31

FD ADMR de l'Aveyron : 05 65 77 22 22 ✉ aidants@fede12.admr.org

# Venez participer à une formation qui vous est destinée

# Formation des Aidants

## Laguiole

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

Un programme national de : Association Française des aidants

avec le soutien de : CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie ; AG2R LA MONDIALE

Organisé par : ADMR pour tous, toute la vie, partout ; Maison de Santé AUBRAC LAGUIOLE ; CPTS-NA

# 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 connaitre et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

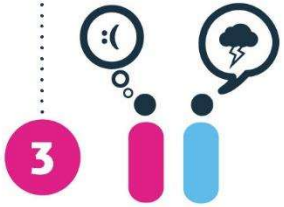
**Les détails par module :**

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

Le module 1 propose d'interroger la manière dont chacun se représente la maladie ou le handicap et ses effets sur les capacités et le comportement de son proche. Il s'agit également de réfléchir sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide. Il sera proposé des repères et d'approfondir ses connaissances sur différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie).

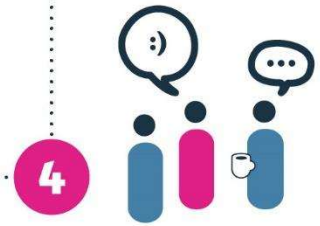
**Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites**

Le module 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et en interroger la nature et ses limites. Chacun pourra ainsi questionner sa propre santé, son ressenti et reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite établir dans son rôle d'aidant.




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

Le module 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche, de réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe auprès de lui tous les jours. Le formateur proposera d'identifier des pistes pour se repositionner en tant que frère, épouse, enfant, ami au quotidien.




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

Le module 4 invite les aidants à identifier quelles peuvent être les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels. Ceci pour être dans une relation équilibrée avec ces derniers et son proche afin que chacun puisse avoir une vision claire de son rôle et de sa place.

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

Il s'agit, à travers de ce module 5, d'identifier les gestes de la vie quotidienne qui posent problème et de repérer les aides humaines et techniques existantes pour relever ces difficultés. Ainsi, chacun pourra trouver ses propres solutions pour faciliter la réalisation de certains gestes.

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

Ce dernier module permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle d'aidant. Il s'agit également de connaître les dispositifs pouvant faciliter la conciliation entre vie d'aidant et vie personnelle pour définir les stratégies que chacun peut et souhaite mettre en œuvre pour soi-même.

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.