

PARCOURS AIDANT

5 ateliers d'une heure pour découvrir :

- Qu'est-ce qu'être aidant ?
- Les bons gestes au quotidien
- Aidants, préservez votre dos !
- Aidants et nutrition
- Voyages aidants-aidés

Les jeudis

29 février à 10h30

7 mars à 10h30

14 mars à 10h30

21 mars à 10h30

28 mars à 10h30

Salle des Fêtes d'Amenucourt
1, rue Saint Léger



Inscription et renseignements

01 82 31 20 91

plassart.lucie@vexinvaldeseine.fr

Vous êtes aidant d'une personne de 60 ans et +
ou
Vous êtes aidant et avez 60 ans et +,
qu'importe l'âge de la personne aidée



La commission Seniors de la CCVVS en partenariat avec l'organisme MOVADOM vous propose de participer gratuitement à 5 ateliers d'1 heure avec des professionnels.

Parce qu'être aidant est synonyme de dévouement, de sacrifices et de fatigue, soutenir ceux à qui revient cette charge est essentiel.

Pour prendre conscience de ce que ce rôle implique et savoir comment se ressourcer pour préserver son niveau d'attention et de présence auprès de la personne aidée, 3 intervenants se succéderont pour vous proposer des solutions tout au long de ce «parcours aidants».

Cinq thématiques seront abordées, de la prévention des troubles musculo-squelettiques, à l'amélioration de l'accès aux solutions de répit, en passant par l'alimentation ou la connaissance des ressources et aides financières dont ils peuvent bénéficier. « Ces ateliers sont animés par un ergothérapeute, une diététicienne et un spécialiste de voyages réservés aux séniors ». En abordant ces sujets, et en apportant des informations concrètes, ces ateliers contribuent aussi à rompre l'isolement des aidants.

Les 5 ateliers

• Jeudi 29 février 2024 à 10h30

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.

• Jeudi 7 mars 2024 à 10h30

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.

• Jeudi 14 mars 2024 à 10h30

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.

• Jeudi 21 mars 2024 à 10h30

Aidants et nutrition

Une 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.

• Jeudi 14 mars 2024 à 10h30

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.

GRATUIT

Les 5 séances se dérouleront à la salle des Fêtes de la commune d'Amenucourt, 1 rue Saint-Léger.

Inscription obligatoire

Par téléphone : 01 82 31 20 91

Par mail : plassart.lucie@vexinvaldeseine.fr