

**GRATUIT**

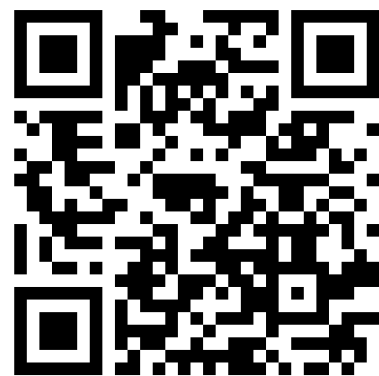
# Ateliers pour les aidants familiaux de personnes âgées

Vous voulez mieux comprendre votre proche âgé ?  
Vous manquez d'outils pour mieux l'accompagner ?  
Vous souhaitez prendre du recul sur votre relation  
aidant/aidé ?

► **5 ATELIERS POUR ÉCHANGER AUTOUR DE  
CES THÉMATIQUES**

Cette formation  
se déroulera en présentiel au  
**SALLE DE LA MAIRIE**  
**23 PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE**  
**82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL**

Pour vous inscrire, vous pouvez scanner ce QR  
CODE, appeler au 07.84.93.40.16 ou envoyer un mail  
sur l'adresse : [jordy.guillet@i2ml.fr](mailto:jordy.guillet@i2ml.fr)



# LE PROGRAMME

## ATELIER 1 : COMPRENDRE SON PROCHE

**Lundi 16 octobre**  
(9h-12h)

- Comprendre les effets de l'âge sur le corps, la relation d'aide et l'importance de l'empathie.
- Utilisation d'une combinaison de vieillissement
- Temps d'échange collectif sur les ressentis de chacun.

## ATELIER 2 : APPRENDRE À APPRENDRE LE NUMÉRIQUE

**Jeudi 26 octobre**  
(9h-12h)

- Accompagner les aidants sur l'utilisation du numérique
- Acquérir des méthodes pratiques pour faciliter apprentissage du numérique aux moins autonomes

## ATELIER 3 : ABORDER LES REPAS AVEC MON PROCHE

**Jeudi 2 novembre**  
(9h-12h)

- Comprendre comment la nutrition peut être un pilier du maintien de l'autonomie.
- Présentation des principes clés pour allier plaisir, convivialité et équilibre nutritionnel.
- Recettes et exemples concrets pour illustrer les apports théoriques

## ATELIER 4 : LA FRAGILITÉ, MON PROCHE EST-IL CONCERNÉ ?

**Mercredi 22 novembre**  
(9h-12h)

- Présentation des théories liées à la fragilité
- Illustration par un cas pratique.
- Comprendre l'aspect multidimensionnel de la fragilité et son caractère réversible dans l'accompagnement des seniors

## ATELIER 5 : PRENDRE SOIN DE SOI

**Mercredi 29 novembre**  
(9h-12h)

- Mettre l'emphase sur l'importance de prendre soin de soi quand on est aidant
- Avoir les outils et ressources utiles pour y arriver.
- Temps d'échange