

# Les formations

## A qui s'adressent ces formations ?

Ces formations s'adressent aux aidants non professionnels de personnes âgées dépendantes ou en perte d'autonomie (conjoints, enfants, petits-enfants, cousins, voisins...).

## Pourquoi effectuer de telles formations ?

Construites à partir des questions et des problèmes que les aidants peuvent rencontrer au quotidien, les formations thématiques mises en place apportent des informations pratiques et théoriques pour aider les aidants dans leur rôle.

## Qui sont les professionnels qui interviennent sur ces formations ?

Les intervenants sont des professionnels qualifiés du centre de formation Bellevue Formation

Les formations sont organisées par :



Grâce au soutien des partenaires suivants :



Grâce au soutien financier des partenaires suivants :



Vous êtes aidant :

Une formation de deux jours pour vous...

“Prendre du temps pour soi sans culpabiliser”

**Vendredis 29 mars  
et 5 avril  
A Cholet**



Parce qu'être aidant ne s'improvise pas, se former permet d'améliorer les aptitudes de chacun et l'aide apportée à son proche.

## Notions abordées pendant la session de formation :

Prendre conscience de la spécificité d'être aidant à domicile et des risques d'isolement et d'épuisement.

- Prendre conscience du risque d'épuisement
- Prendre soin de soi : une nécessité vitale
- Savoir mettre en place des relais
- Se faire aider
- Etre bien avec soi
- Partager des expériences

## Déroulement des deux journées :

9h45-10h

Accueil des participants

10h

Démarrage de la formation

12h30-14h

Pause déjeuner (sur place)

14h-16h30

Suite et fin de la formation

## Dates :

Les 29 mars et 5 avril 2024

24 avenue Maudet

49300 Cholet

## Inscriptions avant le

**22 mars 2024**

## Renseignements pratiques :

- Inscription obligatoire à effectuer auprès du CLIC IGEAC (02.41.30.26.34), sous réserve de place.
- 20 euros (2 repas inclus).

## Besoin de se faire relayer pendant la formation ?

Si vous souhaitez de l'aide pour organiser la prise en charge de votre proche pendant le temps de formation, n'hésitez pas à solliciter le CLIC qui vous aidera pour la recherche de solutions.

**Se former pour mieux aider**

