



MAINTENIR



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

villeurbaine

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



AG2R LA MONDIALE

www.maintenir.asso.fr

ZÈME SEMESTRE 2024

6 MODULES DE 3 HEURES

DATE/HORAIRE	MODULE
Mercredi 30 octobre de 14 à 17h	Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche
Mercredi 6 novembre de 14 à 17h	Etre aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites
Mercredi 20 novembre de 14 à 17h	La relation au quotidien avec son proche
Mercredi 27 novembre de 14 à 17h	Trouver sa place avec les professionnels
Mercredi 4 décembre de 14 à 17h	Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne
Mercredi 11 décembre de 14 à 17h	Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale



Métropole aidante
292 Rue Vendôme, 69003 Lyon

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Le café des aidants

Temps d'échange et de convivialité



Un temps pour soi

Ateliers détente entre aidants