



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



AG2R LA MONDIALE

www.maintenir.asso.fr

1ER SEMESTRE 2024

6 MODULES DE 3 HEURES

DATE/HORAIRE	THÈME
Samedi 20 janvier de 9h30 à 12h30	Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche
Samedi 27 janvier de 9h30 à 12h30	Etre aidant, une posture, des besoins, des attentes et des limites
Samedi 3 février de 9h30 à 12h30	La relation au quotidien avec son proche
Samedi 10 février de 9h30 à 12h30	Trouver sa place avec les professionnels
Samedi 17 février de 9h30 à 12h30	Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne
Samedi 24 février de 9h30 à 12h30	Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale



Agence MainTenir Villeurbanne
109 Rue du 1er Mars 1943, 69100 Villeurbanne

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Le café des aidants

Temps d'échange et de convivialité



Un temps pour soi

Ateliers détente entre aidants