



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 GRATUITS POUR ÉCHANGER
AUTOUR DE CES THÉMATIQUES**

Ces ateliers se dérouleront en présentiel au
**Sicoval, Direction santé et Autonomie, bâtiment Horizon,
45 chemin du canal, 31320 Auzeville-Tolosane**

Possibilité de venir avec votre proche, nous lui proposerons une activité
animée par un professionnel afin que vous puissiez profiter de ce moment
pour vous.

Pour vous inscrire, appeler au **06 36 20 88 32** ou
envoyer un mail sur l'adresse : **kim.iker@i2ml.fr**

LE PROGRAMME

ATELIER 1 : APPRENDRE À APPRENDRE LE NUMÉRIQUE

Jeudi 16 mai

14h00 - 16h00

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

ATELIER 2 : ABORDER LES REPAS AVEC MON PROCHE

Jeudi 23 mai

14h00 - 16h00

- 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 3 : COMPRENDRE MON PROCHE

Jeudi 30 mai

14h00 - 16h00

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

ATELIER 4 : PRENDRE SOIN DE SOI

Jeudi 6 juin

14h00 - 16h00

- 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

ATELIER 5 : LA FRAGILITÉ, MON PROCHE EST-IL CONCERNÉ ?

Jeudi 13 juin

14h00 - 16h00

- 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

Pour vous inscrire, appeler au 06 36 20 88 32 ou
envoyer un mail sur l'adresse : kim.iker@i2ml.fr