

Vous aidez au quotidien, un proche en situation de handicap ?

APF France handicap vous propose de participer à des journées de sensibilisation/formation sur la thématique :

Se maintenir en bonne santé

Cette formation de 14 heures est proposée sur deux jours. Elle sera animée par un professionnel et un aidant. Elle aura lieu :

vendredi 27 mars 2020

et vendredi 10 avril à La Rochelle

Délégation APF France handicap; 33 avenue des Amériques -
17000 La Rochelle

De 9h à 17h30

(9h : accueil / 9h30 : début de la formation)

Les repas sont proposés sur place et pris en charge.

Bulletin d'inscription à l'intérieur à retourner
à la délégation APF France handicap de
votre département. **Formation gratuite**



Vous êtes **parent, conjoint, frère, sœur...** d'une **personne en situation de handicap** et lui apportez **aide et soutien réguliers** ?



RePairs Aidants est un dispositif proposé par APF France handicap. Il propose des modules de sensibilisation-formation co-animés par un professionnel et un aidant pair-formateur aidant. Les thèmes des sensibilisations-formations sont :

- Répercussions familiales, professionnelles et sociales
- Complémentarité aidants professionnels et familiaux
- **Se maintenir en bonne santé**
- Annonce du handicap ou de la maladie
- Aides et droits des aidants familiaux
- Être aidant à différentes étapes de la vie
- Approches techniques et pratiques :
- Manutention du corps humain
- Alimentation et diététique
- Aides à la communication
- Le fauteuil roulant et les aides techniques : choix et entretien

Se maintenir en bonne santé

La prise en charge au sein de la famille d'une personne handicapée suppose un engagement physique, relationnel et émotionnel de tous les instants. Cet engagement génère une fatigue physique et psychique importante qui peut mener à l'épuisement, la déprime, le stress ou la maladie. Cette formation, appuyée sur des techniques simples à utiliser, se propose d'apporter des réponses pratiques à des situations repérées comme récurrentes et délicates (mal au dos, sommeil perturbé, «se sentir mal»...). Elle permet également d'apprendre à se ressourcer afin de se protéger soi-même, de préserver la qualité de son engagement relationnel, une bonne santé physique et un bon équilibre émotionnel.

Prenez contact avec la délégation **APF France handicap de Niort**
171 avenue de Nantes; tél: 05.49.73.52.14 - mail: dd.79@apf.asso.fr ou
APF France handicap de La Rochelle 33 avenue des Amériques;
tel:05.46.30.46.60 - dd.17@apf.asso.fr



Contact : aidants.familiaux@apf.asso.fr

Ces journées sont **gratuites**.

Le repas du midi, proposé sur place est également pris en charge.

Elles réunissent une dizaine de participants-aidants familiaux. Elles peuvent être aménagées sur des 1/2 journées, en soirée...

Si vous avez besoin de vous faire remplacer auprès de la personne que vous aidez, **les frais de suppléance** (présence d'un professionnel à domicile auprès de la personne aidée pendant la durée de la sensibilisation) peuvent être remboursés sur attestation et justificatifs.

Pour participer à la prochaine session, il vous suffit de nous adresser le bulletin ci-dessous par courrier à la délégation APF France handicap de Niort ou La Rochelle.

Ce bulletin tient lieu de pré-inscription. Nous reviendrons vers vous organiser au mieux votre participation.

Bulletin réponse à retourner à APF France handicap (33 avenue des Amériques -17 La Rochelle ou 171 avenue de Nantes - 79 Niort)

Mme, M. :

Adresse postale.....

Adresse numérique

Téléphone

- ✓ Souhaite participer aux journées (2) «**se maintenir en bonne santé**» les
 vendredi 27 mars et vendredi 10 avril à La Rochelle

Vos remarques, vos besoins spécifiques :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

La gratuité de ces journées est rendue possible grâce au soutien de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Afin de faciliter votre participation à ces modules de sensibilisation/formation, le remboursement **des frais de suppléance** (montant de remboursement sur facture à hauteur de 25 € par heure) est prévu.

Pour bénéficier de cette disposition, merci de nous indiquer votre besoin, nous vous fournirons une attestation de suppléance.

Il vous suffira d'envoyer ces éléments (attestation et facture d'intervention du professionnel) à Aidants.familiaux@apf.asso.fr ou adresser à APF France handicap - politique d'inclusion - 17 bd Auguste Blanqui - 75013 Paris)

✓ J'ai besoin d'une attestation de suppléance

Oui Non

Comment avez-vous eu connaissance de cette action?

.....

.....

.....

.....

Votre lien avec APF France handicap

Aucun Bénéficiaire Adhérent



Contact : aidants.familiaux@apf.asso.fr

