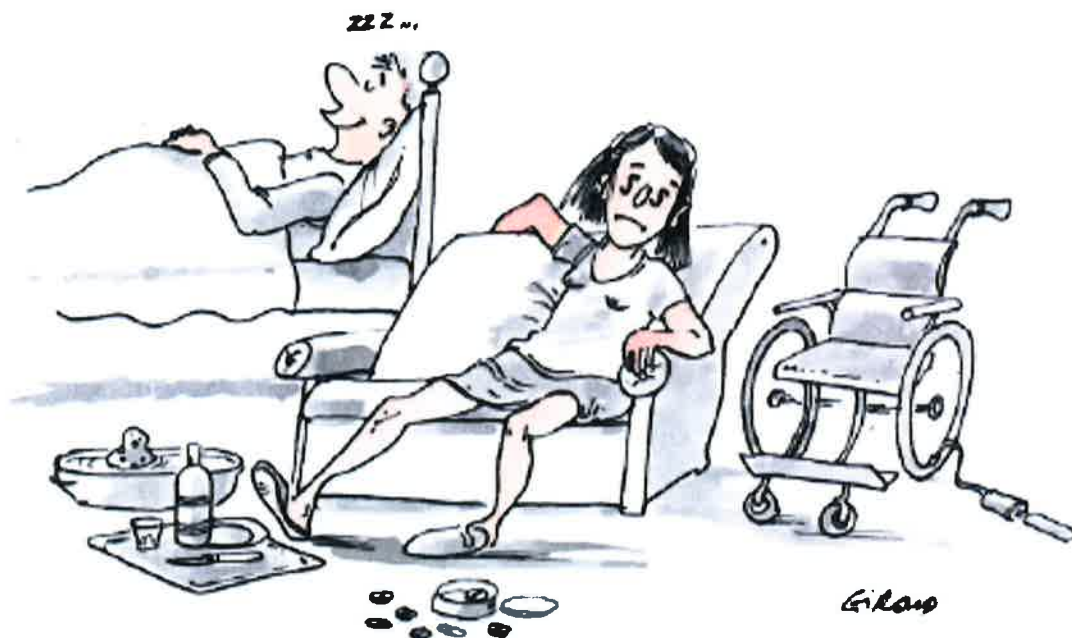




# FORMATIONS 2018 pour les Proches Aidants

## ces héros de l'ombre



**Des astuces utiles pour augmenter  
l'efficacité de votre aide  
tout en protégeant votre santé**

# FORMATIONS PROCHES AIDANTS

## 1. Et si j'étais moi-même un proche aidant... ? (3 x 3 heures)

Découvrir des trucs et des astuces pour aider avec plus d'efficacité en préservant votre santé. Gérer culpabilité et épuisement  
Partager et retrouver votre créativité pour « durer » auprès de votre proche

**Les mardis 13, 20 et 27 mars 2018 de 13h30-16h30**

Lieu  **Croix-Rouge vaudoise**  CHF 75.- les 3 mardis

## 2. J'accompagne mon proche dans ses soins et dans ses déplacements avec douceur et sécurité (3 x 3 heures)

Protéger mon dos lors de l'aide aux déplacements  
Aide pour les soins : hygiène corporelle, alimentation, élimination ...

**Les mardis 12, 19 et 26 juin 2018 de 13h30-16h30**

Lieu  **Croix-Rouge vaudoise**  CHF 75.- les 3 mardis

## 3. Je développe ma communication avec mon proche (3 x 3 heures) Relation et communication dans une relation d'aide

Communication en situation de handicap sensoriel  
Communication en situation de troubles cognitifs (Alzheimer...)


**Les Lundis 10 et 24 septembre et le mercredi 19 septembre 2018 de 17h30-20h30**

Lieu  **Croix-Rouge vaudoise**  CHF 75.- les 3 lundis

## 4. J'accompagne mon proche en fin de vie avec sérénité (3 x 3 heures)

Étapes et besoins en fin de vie, deuil. Philosophie des soins palliatifs  
Gestion des symptômes (y compris physiques)  
Accompagnement et spiritualité

**Les lundis 19 et 26 novembre et 3 décembre 2018 de 17h30 à 20h30**

Lieu  **Croix-Rouge vaudoise**  CHF 75.- les 3 lundis

# Bulletin d'inscription

## FORMATIONS 2018 POUR LES PROCHES AIDANTS

**CES COURS SONT RÉSERVÉS AUX PROCHES AIDANTS ET NON AUX PROFESSIONNELS**

Madame <input type="checkbox"/>	Monsieur <input type="checkbox"/>
Nom .....	Prénom .....
Date de naissance.....	Nationalité .....
Adresse .....	E-mail .....
Code postal .....	Localité .....
Tél privé .....	Tél portable .....

**Je m'inscris aux formations suivantes :**

N° 1       N° 2       N° 3       N° 4

**Ma situation personnelle est :**

- Je suis actuellement un proche aidant
- Je me prépare à accompagner un proche
- Je termine l'accompagnement d'un proche
- Je souhaite une relève-bénévole pour me remplacer durant le cours (si vous cochez cette case, la Croix Rouge vous rappellera)

**Pour toute information complémentaire, contactez-nous :**

- . Par téléphone : 021 329 00 29
- . Par courrier : Croix-Rouge vaudoise, Secteur Formation, Rue Beau-Séjour 9-13, CP 5683, 1002 Lausanne
- Par courriel : [formation@croixrougevaudoise.ch](mailto:formation@croixrougevaudoise.ch)



**Prenez soin  
de vos proches**

La Croix-Rouge vaudoise vous propose:

**Une relève bénévole → Vous aurez du temps pour respirer**  
«Les personnes qui vous sont chères  
sont entre de bonnes mains!»

**Des cours pratiques → J'aide au quotidien sans m'épuiser**  
«Des ateliers fufés pour aider votre proche,  
en protégeant votre santé.»

**« Les proches  
aidants, ces héros  
de l'ombre... »**

Rosette Poletti  
Marraine des proches aidants  
de la Croix-Rouge vaudoise

**DEVENEZ BÉNÉVOLE**

Appelez-nous au 021 340 00 70  
[www.croixrougevaudoise.ch/prochesaidants](http://www.croixrougevaudoise.ch/prochesaidants)  
[info@croixrougevaudoise.ch](mailto:info@croixrougevaudoise.ch)

Ne cherchez pas...  
**NOUS SOMMES LÀ!**  
Croix-Rouge vaudoise



**NB :**

**Mme Rosette Poletti**, Marraine des Proches Aidants de la Croix- Rouge vaudoise, nous fera l'honneur de participer à 2 cours :

- dans le cours No 1, l'après-midi du **mardi 27 mars 2018**
- dans le cours No 3, l'après-midi du **lundi 24 septembre 2018**

La Croix-Rouge vaudoise l'en remercie vivement.