



# FORMATIONS 2019 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 12, 19 et 26 mars 2019 de 13h30-16h30**

Lieu Croix-Rouge vaudoise  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse  CHF 75.- les 3 dates

## 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 ...

**lundi 17, mardi 25 juin et mardi 2 juillet 2019 de 13h30-16h30**

Lieu Croix-Rouge vaudoise  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse  CHF 75.- les 3 dates

## 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 mercredis 11, 18 et 25 septembre 2019 de 17h30-20h30**

Lieu Croix-Rouge vaudoise  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse  CHF 75.- les 3 dates

## 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 11, 18 et 25 novembre 2019 de 17h30 à 20h30**

Lieu Croix-Rouge vaudoise  
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse  CHF 75.- les 3 dates

# Bulletin d'inscription

## FORMATIONS **2019** POUR LES PROCHES AIDANTS

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

Madame

Monsieur

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 fûtés 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 26 mars 2019**
- dans le cours No 3, l'après-midi du **lundi 25 septembre 2019**

La Croix-Rouge vaudoise l'en remercie vivement.