

Pour **aider,** **s'entourer... c'est mieux.**

Endosser le rôle de proche aidant ne va pas de soi. Pour éviter d'être débordé, fatigué, stressé, pour ne pas se sentir impuissant ou coupable, il vaut donc mieux se lancer dans l'aventure après avoir été dûment briefé sur les tenants et aboutissants d'un tel accompagnement.



Depuis plus de 5 ans, la Croix-Rouge vaudoise propose des ateliers « trucs et astuces » pour les personnes qui consacrent du temps et de l'énergie à aider une personne malade ou en situation de dépendance, de handicap ou en fin de vie, à domicile ou en institution.

Notre but est de soutenir les proches aidants, afin qu'ils puissent :

- Partager et retrouver leur créativité pour « durer » auprès de leur proche, sans s'épuiser et sans prendre tout sur eux ;
- Gérer l'énergie et la relation jour après jour, ménager leurs forces et développer leurs ressources personnelles ;
- Apprendre à communiquer et à accompagner leurs proches différemment.

Dans ces ateliers, nous vous proposons des solutions pour aider sans s'épuiser et pour augmenter l'efficacité de l'aide tout en protégeant la santé.

Et pour vous permettre de suivre les ateliers en toute tranquillité, vous avez la possibilité de bénéficier d'une relève pour vous remplacer à domicile.

N'hésitez pas à vous inscrire, il reste encore de places pour les thèmes suivant :

- **Je développe ma communication avec mon proche** les mardis 27 septembre, 4 et 18 octobre 2016 de 17h00 à 20h30 (9 heures).
- **Le vieillissement** les lundis 24 et 31 octobre 2016 de 13h30 à 16h30 (6 heures).
- **Et si j'étais moi-même proche aidant... ?** le mercredi 2 et lundi 7 novembre 2016 de 13h30 à 16h30 (6 heures).

- **J'accompagne mon proche en fin de vie avec sérénité** les lundis 21 et 28 novembre et 5 décembre 2016 (9 heures).

Vous trouverez toutes les informations et le bulletin d'inscription sur notre site :

www.croixrougevaudoise.ch

C'est avec plaisir et honneur que nous vous annonçons que Mme Rosette Poletti a accepté d'être marraine des Proches Aidants de la Croix-Rouge vaudoise. Elle donnera une conférence dans nos locaux, rue Beau-Séjour 9-13, 1003 Lausanne, le 28 octobre prochain à 18h00 et vous invitons à participer à cet évènement (sur réservation, + d'infos à venir).

Marie-Claude Matthey
Assistante de formation