

## FORMATION

Des modules de formation pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien :

**Module 1 :** Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche.

**Module 2 :** Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites.

**Module 3 :** La relation au quotidien avec son proche

**Module 4 :** Trouver sa place avec les professionnels.

**Module 5 :** Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

**Module 6 :** Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

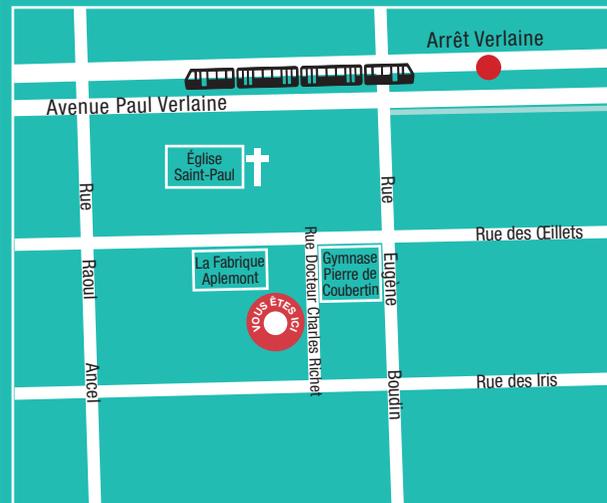
## SÉJOUR RÉPIT AIDANT/AIDÉ

Séjour destiné aux personnes âgées havraises de plus de 60 ans en perte d'autonomie et à leur proche aidant. Ce voyage permet à la personne qui partage le quotidien d'un parent malade de se reposer et de profiter d'animations, tout en sachant son proche en toute sécurité auprès de professionnels spécialisés dans l'accompagnement des personnes fragiles.

# LA MAISON DES AIDANTS

7, rue Docteur Charles Richet  
76610 Le Havre  
02 79 92 76 17

maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr



Accueil du lundi au vendredi  
de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,  
le mardi jusqu'à 19 h 30  
et tous les 3<sup>e</sup> samedis du mois de 14 h à 17 h



# LA MAISON DES AIDANTS

Un lieu de partage,  
de rencontre et d'information

Ville du Havre - 09/2022 - Photos : © Philippe Béard -



## UNE OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

En lien avec ses partenaires, la Maison des Aidants propose des activités individuelles et collectives pour s'informer, échanger entre aidants, se sentir mieux, souffler, prendre du temps pour soi. Se sentir mieux, être aidé, c'est aussi mieux aider la personne qu'on accompagne.



## UN LIEU POUR TOUS LES AIDANTS

La Maison des Aidants accueille toutes les personnes qui aident au quotidien un proche (parent, enfant, conjoint, ami...) en perte d'autonomie en raison de l'âge, de la maladie ou du handicap.

La Maison des Aidants est un lieu de partage, de rencontre et d'information. Un lieu accueillant et convivial pour se ressourcer, prendre du temps pour soi sans aucun jugement et ne pas être isolé.

### SOUTIEN INDIVIDUEL

Entretiens individuels avec un psychologue pour accompagner les décisions importantes et aider les familles à traverser les situations difficiles.

### CERCLE DES AIDANTS

Temps de rencontres et d'échanges entre aidants, co-animé par un psychologue et un travailleur social du CLIC.

### SOPHROLOGIE

Technique de relaxation basée sur la respiration, la sophrologie agit sur le corps et sur le mental. Elle aide à « lâcher prise » lorsqu'au quotidien on doit faire face à la maladie, à la perte d'autonomie progressive et inévitable d'un proche.

### CAFÉ PHILO DES AIDANTS

Temps pour soi, où l'on peut discuter, réfléchir ensemble, mettre en commun des difficultés ou des questionnements.

### SORTIES

Des sorties sont proposées aux aidants. Une occasion de partager des moments conviviaux avec d'autres aidants, de prendre du temps pour soi.