

POUR LES AIDANTS*

L'EHPAD public Constance Mazier (Aubervilliers) s'engage pour proposer un parcours complet à destination des aidants* de la Ville d'Aubervilliers :

Des temps pour se former



2 journées de formations

- pour prendre soin de soi : formation "**Bien manger pour mieux aider**"
- pour mieux comprendre son proche : formation "**Savoir communiquer avec une personne âgée**"

Des temps pour se ressourcer



Des ateliers bien-être individuels chaque mois (mars 2024-février 2025), pour relâcher les tensions et réduire le stress :

- **massages assis** (session de 30 minutes)
- **réflexologie crânienne** (session de 30 minutes)
- **réflexologie plantaire** (session de 30 minutes)

Des temps pour partager



Des ateliers en duo (aidant/aidé), tous les deux mois (avril 2024-janvier 2025), pour partager des moments de détente et de convivialité avec son proche :

- **ateliers cuisine** (déjeuner, goûter, apéro dînatoire) - 2h (12 participants)
- **soins esthétiques** (soin du visage, soin des mains) - 30 minutes par duo

**Possibilité d'accueil de votre proche par un professionnel de l'EHPAD
(Assistant de Soins en Gériatrie)
pendant les temps de formation ou bien-être**

*Être aidant c'est : apporter une aide régulière à une personne de son entourage (conjoint, enfant, parent, ami, proche, voisin...) en situation de handicap, de maladie ou de perte d'autonomie

POUR LES AIDANTS*

GRATUIT

INSCRIPTIONS AU 01 53 56 35 35

RENSEIGNEMENTS AU 06 49 60 18 53

FORMATION



Bien manger pour mieux aider
Vendredi 20 décembre
9h-17h
10 places

FORMATION



**Savoir communiquer avec la
personne âgée**
Vendredi 14 juin
9h30-13h
12 places

ATELIERS CUISINE EN DUO

Mercredi 17 avril 2024, de 10h30 à 12h30
Mercredi 19 juin 2024, de 17h à 19h
Mercredi 18 septembre 2024, de 17h à 19h
Mercredi 23 octobre 2024, de 14h à 16h
Mercredi 18 décembre 2024, de 10h30 à 12h30
Mercredi 15 janvier 2025, de 14h à 16h

*Chaque atelier cuisine peut réunir jusqu'à 6 duos
(aidant/aidé) qui partageront un moment de
convivialité en groupe.*

**Disponibilité pour 6 duos
par atelier**



ATELIERS BIEN-ÊTRE



Massages assis ou réflexologie

Mercredi 6 mars 2024
Mercredi 3 avril 2024
Mercredi 15 mai 2024
Mercredi 5 juin 2024
Mercredi 3 juillet 2024
Mercredi 7 août 2024
Mercredi 4 septembre 2024
Mercredi 2 octobre 2024
Mercredi 6 novembre 2024
Mercredi 4 décembre 2024
Mercredi 8 janvier 2025
Mercredi 5 février 2025
6 créneaux : 15h - 15h30 - 16h
16h30 - 17h - 17h30

SOINS ESTHÉTIQUES EN DUO

Mardi 16 avril 2024
Mardi 9 juillet 2024
Mardi 15 octobre 2024
Mardi 28 janvier 2025

*Les soins en duo (aidant/aidé) sont réalisés
par deux praticiennes en même temps.*

5 créneaux : 15h30 - 16h
16h30 - 17h - 17h30



Le parcours aidants est soutenu par la Conférence des financeurs de la Seine-Saint-Denis.

Une seule adresse pour les formations, les ateliers bien-être & les ateliers duo

EHPAD Constance Mazier - 4 rue Hémet - 93300 Aubervilliers



01 53 56 35 35



www.ehpad-constancemazier.fr