

DES INFORMATIONS ACCESSIBLES « EN LIGNE »

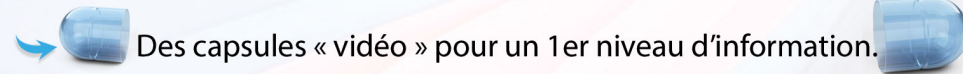


A retrouver sur le site de l'association
www.MSASERVICES-POITOU.fr
Sur l'espace dédié aux aidants

- Une conférence animée par Michel Billé, sociologue :
« La santé des proches aidants » pour sensibiliser les aidants à l'importance de prendre soin de sa santé



- Des interviews de professionnels accompagnant les proches aidants :



Des capsules « vidéo » pour un 1er niveau d'information.

Des contacts avec les professionnels compétents pour vous accompagner.



- L'agenda des aidants



Contactez-nous

Tél. 05 86 98 01 86

Courriel : contact@msaservices-poitou.fr

Site internet : www.msaservices-poitou.fr



MSA SERVICES POITOU

37 rue du Touffenet

86000 Poitiers



Suivez-nous sur LinkedIn
[msa-services-poitou-groupe-msa](https://www.linkedin.com/company/msa-services-poitou-groupe-msa)



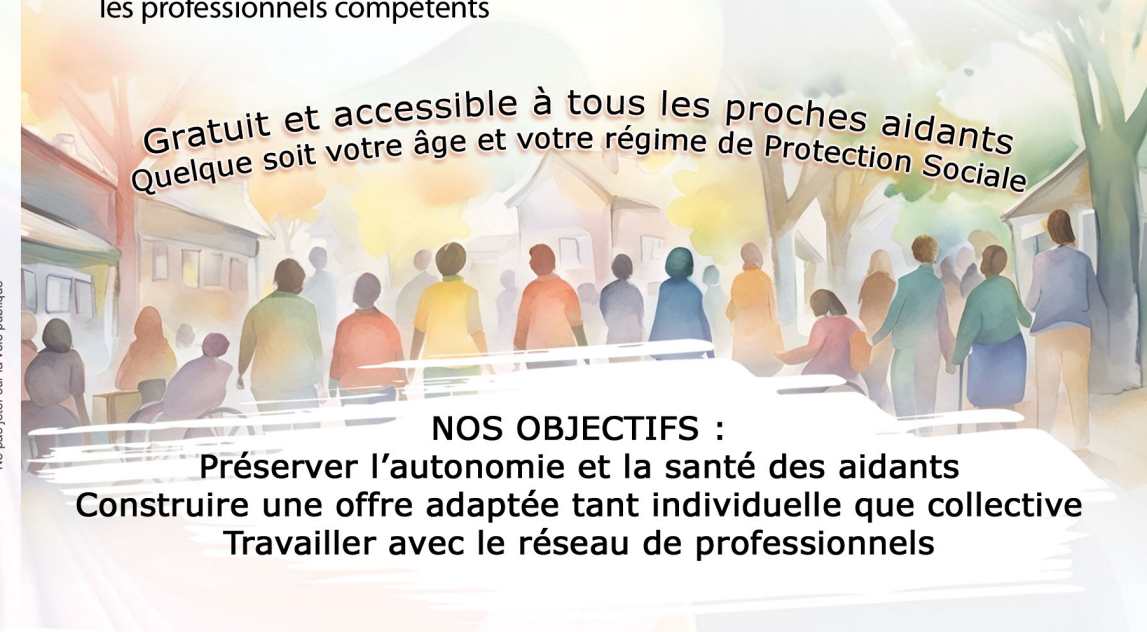
L'association
MSA SERVICES POITOU

L'association MSA Services Poitou propose un programme d'**accompagnement** spécifique envers les **proches aidants de personnes en situation de handicap** :

- Des actions de formations adaptées et une pédagogie active pour préserver la santé des aidants
- Des ateliers conviviaux sur la gestion du stress et des émotions
- Un accompagnement collectif axé sur la Santé mentale
- Un accompagnement individuel axé sur l'accès aux soins (avec une infirmière) et sur la santé mentale (avec une psychologue)
- Des informations accessibles « en ligne » pour connaître les professionnels compétents

Gratuit et accessible à tous les proches aidants
Quelque soit votre âge et votre régime de Protection Sociale

Ne pas jeter sur la voie publique



NOS OBJECTIFS :

Préserver l'autonomie et la santé des aidants
Construire une offre adaptée tant individuelle que collective
Travailler avec le réseau de professionnels



DES ACTIONS POUR « VOTRE SÉCURITÉ »

🕒 Formations « Gestes & Postures »

- ➔ Offrir aux proches aidants une prise de conscience des situations à risque dans leur quotidien
- ➔ Acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures et limiter le risque d'accident dans l'accompagnement de leurs proches aidés.
- ➔ Améliorer ses conditions & qualité de vie au quotidien

 **Durée 7h**

🕒 Formations « Sensibilisation aux 1^{ers} secours »

- ➔ Sensibiliser les proches aidants sur les gestes de 1^{ers} secours afin d'être en capacité d'intervenir
- ➔ Protéger, examiner, alerter, secourir...

 **Durée 3h30**

Formation adaptée aux **besoins**
et **attentes** du public visé
Pédagogie active pour une mise
en *pratique immédiate*
Préservation de la **santé des aidants**

DES ACTIONS DE « PRÉVENTION SANTÉ »

🕒 Des ateliers « Cap bien-être »

- ➔ Apprendre à gérer son stress face aux aléas de la vie
- ➔ Cultiver et entretenir son bien-être pour mieux vivre avec soi-même et les autres
- ➔ Adopter un comportement approprié et positif au quotidien

 **Durée**

- ➔ Cycle de **4 séances collectives de 2h30**
(En présentiel ou en distanciel)

- ➔ **1 séance individuelle**

Gestion du stress

Bien vivre avec soi

Bien vivre avec **ses proches**

Garder le « **CAP** »

DES ACTIONS EN « SANTÉ MENTALE »

🕒 Accompagnement collectif et individuel : « Sensibilisation à la Santé Mentale »

- ➔ Acquérir des connaissances concernant les troubles de santé mentale afin de mieux faire face aux situations de crise ou comportement agressif des proches aidés
- ➔ Echanger sur les pathologies comme la dépression, la crise suicidaire, les troubles anxieux, les attaques de panique, les chocs traumatiques, les troubles psychotiques, les troubles liés à l'utilisation de substances, ...
- ➔ Connaître les « clés » pour mieux gérer des moments de crises

 **Durée**

- ➔ Cycle de **3 séances collectives de 2h**
(En présentiel ou en distanciel)

- ➔ **1 séance individuelle** avec une psychologue axée sur la **Santé Mentale**

- ➔ **1 séance individuelle** avec une infirmière axée sur l'**Accès aux Soins**

Préserver la santé mentale des **aidants**

Accompagnement par une **infirmière**
et une **psychologue**

Temps de paroles et d'échanges,

Témoignages sur le quotidien

Soutien individuel et personnalisé