



# FORMATIONS 2020 pour les Proches Aidants

## HÉROS DE L'OMBRE



**Des astuces utiles pour augmenter  
l'efficacité de votre aide  
tout en protégeant votre santé**

# FORMATIONS PROCHES AIDANTS 2020

## Cours Proche Aidant 1

**Et si j'étais moi-même un proche aidant... ? (3 x 3 heures)**

Découvrir des trucs et des astuces pour préserver ma propre **santé**.

Gérer mon état de **stress**, de fatigue voire d'**épuisement**

**Les mardis 17, 24 et 31 mars 2020 de 13h30-16h30**

Dans les locaux de  « Espace Proche », Place Pépinet 1, 1003  
Lausanne

## Cours Proche Aidant 2

**J'accompagne mon proche dans ses soins et dans ses déplacements avec douceur et sécurité (3 x 3 heures)**

Atelier 1 : Protéger mon dos lors de l'aide aux déplacements

Atelier 2 : Aide pour les soins par exemple les soins d'hygiène corporelle

Atelier 3 : Aide à l'alimentation, à l'élimination ... (selon les besoins des participants ...)

**Les lundis 8, 15 et 22 juin 2020 de 13h30-16h30**

Dans les locaux de   Croix Rouge vaudoise

## Cours Proche Aidant 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 mardis 15, 22 et 29 septembre 2020 de 13h30-16h30**

Dans les locaux de   Croix Rouge vaudoise

# Bulletin d'inscription

## FORMATIONS 2020 POUR LES PROCHES AIDANTS

CES COURS SONT **SOUTENUS PAR L'ETAT DE VAUD** ET SONT DONC **GRATUITS**.  
ILS SONT **RÉSERVÉS AUX PROCHES AIDANTS**

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

### Ma situation personnelle est :

- Je suis actuellement un-e proche aidant
- Je me prépare à accompagner un-e proche
- Je termine l'accompagnement d'un-e proche
- Je souhaite une relève-bénévole pour me remplacer durant le cours (si vous cochez cette case, la Croix-Rouge vous rappellera pour donner suite à votre demande)

### 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 fufés 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 aux cours suivants:

- dans le cours No 1, l'après-midi du **mardi 31 mars 2020**
- dans le cours No 3, l'après-midi du **mardi 29 septembre 2020**

La Croix-Rouge vaudoise l'en remercie vivement.

De même, la Croix-Rouge vaudoise est honorée par **M. Jean Christophe Schwaab**, parrain des Proches Aidants de la Croix-Rouge vaudoise.