2024

FORMATION CONTINUE DES BÉNÉVOLES

Programme cours & ateliers

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

CARITAS Vaud

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

CARITAS Vaud

Chemin de la Colline 11
1007 Lausanne

Tél.: 021 317 59 80
Fax: 021 317 59 99

www.caritas-vaud.ch
formation@caritas-vaud.ch

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Rue Beau-Séjour 9
1003 Lausanne

Tél.: 021 340 00 99
Fax: 021 340 00 79

www.croixrougevaudoise.ch
benevolat@croixrougevaudoise.ch

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne

Tél.: 021 646 17 21
Fax: 021 646 05 06

www.vd.prosenectute.ch
benevolat@vd.prosenectute.ch

Chères collaboratrices bénévoles, Chers collaborateurs bénévoles,

En cette période de grands rassemblements pour le climat et de luttes sur différents fronts, l'engagement citoyen revêt de multiples formes. A petite ou grande échelle, il implique une vigilance de tous les instants pour rester acteur·rice de sa vie et de ses choix. A l'heure où ChatGPT pourrait écrire ces quelques lignes, il convient de ne pas se laisser aller à la facilité, mais bien de prendre le temps d'observer et de porter un regard critique sur ce monde où les intelligences artificielles sont tantôt célébrées, tantôt démonisées.

La formation est sans nulle doute un rempart contre l'indifférence et l'ignorance, mais c'est aussi un laboratoire où la connaissance et le savoir ont droit de cité, un espace d'échanges où chacun·e peut exprimer ses doutes, ses incertitudes, mais aussi déconstruire certaines pensées ou idées reçues. Un temps d'arrêt, loin des turpitudes du quotidien. C'est aussi un terrain de jeux où il fait bon expérimenter avec d'autres de nouveaux outils ou de nouvelles façons de penser. Un temps que l'on s'offre à soi pour mieux (se) comprendre, mais aussi pour mieux déchiffrer le monde qui nous entoure.

Ces dix cours et cinq ateliers sont l'occasion de prendre un peu de recul pour interroger sa pratique et acquérir des clés utiles pour son quotidien. C'est aussi la possibilité de partir à la découverte de domaines qui évoluent à grande vitesse, comme celui des neurosciences.

La formation est incontestablement un outil de paix en ce monde, alors pourquoi s'en priver ?

Pour la plateforme interinstitutionnelle :

Paul Milliet, *Croix-Rouge vaudoise*

Emilie Piguet, *Caritas Vaud*

Karine Tassin, *Pro Senectute Vaud*

Les cours

Les cours se déroulent sur une journée (de 9 h à 16 h ou 17 h) et sont organisés à Lausanne.

Objectifs :

- Apporter des connaissances de base sur une thématique donnée.
- Comprendre et identifier les différents aspects liés aux thèmes abordés.
- Acquérir des outils et expérimenter diverses attitudes ou réponses possibles à partir de situations données.

Méthodologie : apports théoriques, exercices pratiques, travaux individuels et en groupes, mises en situations, jeux, partage d'expériences.

Les ateliers

Les ateliers se déroulent sur une demi-journée et sont organisés à Lausanne. La durée d'un atelier est de 3 heures : de 9 h à 12 h, de 13 h à 16 h ou de 14 h à 17 h.

Objectifs :

- Répondre à une question ou aborder une thématique ciblée.
- Expérimenter divers outils et approches en partant de situations concrètes amenées par les participants·es.

Méthodologie : apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation, jeux, partage d'expériences.

Programme de formation continue 2024

Informations générales: Adresses administratives des associations 2
Introduction 3
Cours & ateliers 4
Table des matières 5
Conditions générales de participation 6

Cours

01.02.2024 CVD Introduction à la Communication Non-Violente 7
08.02.2024 CRV Accompagner un·e bénéficiaire qui souffre de démence 8
21.03.2024 CVD L'écriture: un chemin pour se rapprocher de soi et des autres 9
06.04.2024 CVD Gestion de soi: des clés pour économiser son énergie, se protéger et se ressourcer 10
18.04.2024 PSV Qu'est-ce que la santé mentale? Comment en prendre soin? 11
12.09.2024 CVD Assurances sociales: comment mieux accompagner et orienter les bénéficiaires vers le réseau? 12
26.09.2024 CRV Premiers secours, grandes urgences 13
22.11.2024 PSV Les biais cognitifs ou les pièges de la pensée 14
27.11.2024 PSV Les facettes de l'intégration 15
03.12.2024 CRV Sentiments et émotions dans l'accompagnement 16

Ateliers

22.02.2024 CVD Le pouvoir de la pensée positive 17
21.05.2024 PSV Quand, comment et pourquoi établir des directives anticipées? 18
12.06.2024 CRV La sophrologie pour retrouver, stimuler, entretenir son énergie vitale et dynamiser le positif en soi 19
13.06.2024 PSV Osez…le premier pas 20
09.10.2024 CRV Trucs et astuces pour faciliter l'autonomie du bénéficiaire dans ses déplacements quotidiens 21

Informations pratiques

Adresses et plans des salles de formations CVD, CRV, PSV, à Lausanne 22-23

Conditions générales de participation

- Chaque bénévole actif·ve a la possibilité de s'inscrire à trois formations au maximum.
- Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée en raison du nombre de places limitées. Des critères de proportionnalité entre les trois associations peuvent prévaloir.
- L'association se réserve le droit de reporter ou d'annuler une formation si le nombre de participant·e·s est insuffisant (min. 10 pour un cours et 6 pour un atelier) ou pour des cas de force majeure.
- Tout désistement doit être annoncé au plus tard **5 jours ouvrables** avant la formation afin que des personnes sur liste d'attente puissent bénéficier de la place. **Des frais administratifs d'un montant de CHF 50.– seront facturés en cas de non-respect de cette clause.**
- Le bulletin d'inscription dûment rempli et signé ou une inscription par e-mail signifie l'acceptation des présentes conditions.
- Les frais de repas et de déplacements sont à la charge des participant·e·s.
- Les inscriptions aux formations sont confirmées environ 1 mois avant la date de la formation.

Introduction à la Communication Non-Violente

CARITAS Vaud

La communication Non-violente selon Marshall B. Rosenberg permet de prendre conscience de ce qui facilite ou entrave la communication et de s'exprimer sans jugement ni exigence. Elle facilite le dialogue et la coopération, ce qui aide à prévenir la violence. Elle permet aussi de prendre soin de soi et d'avoir de la clarté sur ses propres aspirations et valeurs. Cela permet de garder de l'énergie et du sens à long terme, ce qui est particulièrement crucial dans la relation d'aide.

La journée sera basée sur l'expérimentation, avec quelques éléments théoriques. Elle s'appuiera essentiellement sur les situations amenées par les participant·e·s.

Thèmes abordés

- L'intention de la CNV
- Les différentes étapes du processus : observation, sentiments, besoins, demande
- L'écoute de soi : émotions, besoins et valeurs
- La gratitude, un appui précieux pour l'énergie, la motivation et les relations
- L'écoute empathique de l'autre
- L'expression de soi : s'exprimer clairement et objectivement, sans juger ni accuser l'autre

Formatrice Catherine Wick Monnard, formatrice certifiée CNV

Date Jeudi 1er février 2024

Horaire 9 h à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Caritas Vaud, Lausanne *Voir p. 22-23*

Accompagner un·e bénéficiaire qui souffre de démence

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Dans le cadre de votre action bénévole, vous accompagnez des personnes fragilisées dans leur santé mentale par une démence de type Alzheimer. Afin d'assurer le bien-être de ces personnes et de ceux et celles qui les assistent au quotidien, nous vous proposons une formation dont le but est d'apporter des pistes de compréhension de ce que la personne peut vivre lorsque ses facultés mentales se dégradent.

Sur la base de situations vécues, nous vous proposerons des outils qui s'inspirent de différentes approches telles que l'humanitude, la validation ou la méthode Montessori et partagerons des expériences et des stratégies qui permettent de maintenir l'équilibre des bénéficiaires dans un tel contexte.

Thèmes abordés

- Les symptômes qui peuvent se présenter aux différents stades de la maladie
- Des outils pour mieux gérer les situations difficiles
- La relation accompagnant·e-accompagné·e
- Les limites du rôle de bénévole

Formatrice Nathalie Flubacher, infirmière et formatrice d'adultes

Date Jeudi 8 février 2024

Horaire 9 h à 16 h

Capacité d'accueil 16 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Croix-Rouge vaudoise, Lausanne *Voir p. 22-23*

Nouveau !

L'écriture : un chemin pour se rapprocher de soi et des autres

CARITAS Vaud

Cette formation ludique et conviviale s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent s'accorder un temps de pause, un instant réconfortant dans un quotidien qui laisse parfois peu de place à la rêverie, à l'introspection, ou encore à l'évasion. Ecrire pour soi, écrire sur soi, écrire pour se raconter ou raconter le monde … l'important est d'avoir envie de partager, d'être prêt·e à oser coucher des mots sur le papier pour aller à la rencontre de ses ressources créatives.

Ce moment peut être l'occasion de lâcher vos réticences, de lever les freins qui vous retiennent, de vous libérer de croyances limitantes pour trouver VOTRE écriture et vous autoriser un nouveau chemin pour vous rapprocher de vous-même.

Thèmes abordés

- Créativité
- Démarches symboliques
- Confiance en soi, estime de soi, amour de soi
- Croyances limitantes
- Jugements et autosabotage

Formatrice Caroline Houlbert de Coccola, consultante et formatrice en relations humaines

Date Jeudi 21 mars 2024

Horaire 9 h à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Caritas Vaud, Lausanne *Voir p. 22-23*

Gestion de soi : des clés pour économiser son énergie, se protéger et se ressourcer

CARITAS Vaud

Ce cours va aborder des questions telles que : comment utiliser notre énergie à bon escient et prendre du recul ? Définir ce qui est important, « faire la part des choses », se protéger et se préserver. Comment économiser nos forces ? Comment manifester le meilleur de nous-mêmes et maintenir notre harmonie intérieure face à l'adversité ? Comment trouver un équilibre entre « donner » et « recevoir ». En résumé : comment prendre soin de nous pour mieux prendre soin les uns des autres, sans qu'il y ait un « prix à payer » pour notre investissement personnel ?

Thèmes abordés

- Identifier les mécanismes de la personnalité qui troublent notre équilibre intérieur
- Apprendre à gérer notre énergie comme un budget : réduire les pertes et augmenter les gains
- Acquérir des outils simples et concrets
- Développer la conscience de soi et la maîtrise de notre attention
- Retrouver l'accès à notre plein potentiel et à la meilleure version de Soi

Formatrice

Claude Evelyne Wilhelm, philosophe, formatrice d'adultes et coach, directrice du centre Intervalle

Date

Samedi 6 avril 2024

Horaire

9 h à 17 h

Capacité d'accueil

20 places

Inscription

Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu

La Maison du récit, Route Aloys-Fauquez 28, 1018 Lausanne *Voir p. 22-23*

Qu'est-ce que la santé mentale ? Comment en prendre soin ?

Des actions concrètes pour améliorer son bien-être psychique et celui des autres

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Quoiqu'il se passe dans la vie et dans nos vies (bonheur, difficultés, crise, accident, avancée en âge), il est utile de continuer à faire des projets et à mobiliser ses ressources. Prendre soin de sa santé mentale permet de mieux faire face aux périodes critiques qui peuvent survenir.

Ce cours propose de questionner ce qu'est la santé mentale avec un partage en groupe, des réflexions personnelles, des exercices pratiques et la proposition de « cartes-thèmes » pour maintenir ou améliorer son bien-être psychique et renforcer son pouvoir d'agir.

Thèmes abordés

- Définition de la santé et de la santé mentale
- Exercice du « Trèfle » pour prendre conscience des acquis de sa propre santé mentale
- Réflexion avec dix « cartes-thèmes » comme l'hygiène de vie, la détente, les activités, la curiosité, la prévention, etc
- Un exercice pratique pour chacune des dix cartes
- Transfert de savoir vers les bénéficiaires

Formatrice Ariane Zinder, psychologue, Pro Mente Sana, association romande, www.promentesana.org

Date Jeudi 18 avril 2024

Horaire 8 h 30 à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

Assurances sociales : comment mieux accompagner et orienter les bénéficiaires vers le réseau ?

CARITAS Vaud

La personne que vous suivez rencontre des problèmes financiers ? Vous êtes interpellé·e par les conditions dans lesquelles elle vit ? Vous vous interrogez sur les possibilités d'aides, d'assurances et sur les compléments financiers dont elle pourrait bénéficier afin d'améliorer sa situation ?

Ce cours sera l'occasion de vous familiariser avec les notions de base sur le système des assurances sociales suisses et des aides financières cantonales. Vous pourrez ainsi déterminer comment et où orienter la personne pour qu'elle obtienne une aide supplémentaire.

Thèmes abordés

- Sensibilisation et réflexion sur la pauvreté
- Identification et définitions des prestations cantonales (revenu d'insertion, rente-pont, PC familles)
- Notions de base sur les assurances sociales
- Détection d'une problématique sociale ou financière
- Exploration des orientations et des réponses à donner à partir d'exemples concrets

Formatrice Nathalie Ferrat, assistante sociale HES-SO et formatrice d'adultes, BFFA — Esprit momentum Sàrl

Date Jeudi 12 septembre 2024

Horaire 9 h à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Caritas Vaud, Lausanne *Voir p. 22-23*

Premiers secours, grandes urgences

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Savez-vous vraiment ce qu'il faut faire en cas d'accident ? Chutes, étouffement, hémorragie, la personne est inconsciente, respire ou ne respire pas. Chacun·e d'entre nous peut être confronté·e à une situation d'urgence en tant que victime, proche ou témoin.

Ce cours est conçu pour développer - grâce à des techniques simples et à la pratique des gestes sur des mannequins - les bonnes attitudes et réflexes permettant d'agir dans la vie quotidienne.

Thèmes abordés

- Gestes de réanimation cardio-pulmonaire
- Pose du défibrillateur
- Gestes en cas d'étouffement par un corps étranger
- Gestes, attitudes lors de pertes de connaissance, AVC, infarctus cardiaque, etc
- 1ers gestes en cas de brûlures, blessures, intoxications, piqûres, etc

Formatrice Minielle Chatonnet,
infirmière et formatrice d'adultes

Date Jeudi 26 septembre 2024

Horaire 9 h à 16 h

Capacité d'accueil 12 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Croix-Rouge vaudoise, Lausanne *Voir p. 22-23*

Nouveau !

Les biais cognitifs ou les pièges de la pensée

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Vous êtes-vous déjà laissé·e entraîner par l'euphorie ou l'enthousiasme d'un groupe sans savoir pourquoi ? Est-ce que vous avez tendance à être plus attentif·ve aux informations négatives qu'à celles de nature positive ? Et si ce comportement était nécessaire pour notre cerveau ! Les biais cognitifs sont des raccourcis inconscients, parfois trompeurs, rassurants ou utiles, qui peuvent influencer nos relations avec les autres et notre perception du monde. À travers des expériences de groupe, des jeux et des connaissances issues des neurosciences, vous apprendrez à mieux déjouer ces biais qui se manifestent dans votre vie quotidienne.

Thèmes abordés

- Manifestations, identification et acceptation des biais cognitifs dans la vie quotidienne
- Développement de stratégies pour une communication plus consciente et authentique
- Neurosciences sociales et cognitives
- Neuroanatomie et psychologie de base

Formateur Alexandre Pinault, médiateur scientifique et vice-président de Neuracademia, association de vulgarisation des neurosciences

Date Vendredi 22 novembre 2024

Horaire 9 h à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

Nouveau !

Les facettes de l'intégration*

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Qu'entend-on par intégration ? Quelles dimensions englobe ce terme ? A partir de quand une personne est-elle intégrée dans sa société d'accueil ? Quel rôle joue la société d'accueil ? Par quels moyens peut-on faciliter l'intégration dans le Canton de Vaud ? Comment se positionner en tant qu'accompagnant·e bénévole dans ce processus d'intégration ? Quelles sont les connaissances utiles à acquérir et les attitudes à adopter pour mieux répondre aux besoins des bénéficiaires migrants ?

Sur la base de ces interrogations, vous serez invité·e à évoluer, par étapes, dans la compréhension du processus d'intégration, à confronter vos points de vue avec d'autres et à questionner vos propres représentations.

Thèmes abordés

- Multiplicité des parcours migratoires
- Processus d'intégration et rôle de la société d'accueil
- Représentation propre d'une intégration « réussie »
- Attentes et enjeux des politiques publiques d'intégration

Formatrice Sara Ruiz, co-responsable formation Suisse romande à l'Organisation Suisse d'Aide aux Réfugiés (OSAR)

Date Mercredi 27 novembre 2024

Horaire 9 h à 17 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

* Ce cours fait partie du dispositif mis en place pour les familles d'accueil.

Sentiments et émotions dans l'accompagnement bénévole

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Dans les relations humaines, chacun·e peut avoir des attitudes, parfois inconscientes, qui influencent, positivement ou non, la relation à l'autre. Lors de cette formation, nous verrons comment les sentiments et les émotions influencent notre façon d'être. Les identifier et mieux les comprendre vous permettra d'adapter votre comportement, afin de maintenir une relation de qualité avec le bénéficiaire.

Thèmes abordés

- Emotions et sentiments : définitions, manifestations, facteurs déclenchants, gestion.
- Apports théoriques permettant une meilleure compréhension des enjeux relationnels (entre autres les mécanismes de défense)
- Stratégies face aux difficultés dans la relation
- Réflexions individuelles et en groupe
- Analyses de situations à partir des expériences vécues par les bénévoles

Formatrice Stéphanie Egger Bussy, infirmière et formatrice d'adultes

Date Mardi 3 décembre 2024

Horaire 9 h à 16 h

Capacité d'accueil 16 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Croix-Rouge vaudoise, Lausanne *Voir p. 22-23*

Le pouvoir de la pensée positive

CARITAS Vaud

Plus qu'un concept, la pensée positive est étroitement liée à la notion d'optimisme et s'apparente à une philosophie de vie. Sans occulter la souffrance ou la douleur que peut provoquer une situation difficile, la pensée positive donne des outils pour nous aider à porter un regard nouveau sur les événements de la vie. La pratique de la pensée positive nous permet en effet de modifier notre perception des choses. Elle nous donne ainsi la motivation de progresser et d'améliorer notre bien-être.

Thèmes abordés

- Réalisme/pessimisme/optimisme
- Émotions
- Accueillir le négatif
- Ecouter et entendre
- L'autosuggestion
- Méditation et relaxation

Formatrice Caroline Houlbert de Coccola, consultante et formatrice en relations humaines

Date Jeudi 22 février 2024

Horaire 9 h à 12 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Caritas Vaud, Lausanne *Voir p. 22-23*

Nouveau !

Quand, comment et pourquoi établir des directives anticipées ?

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Le droit de protection de l'adulte permet à toute personne de faire part à l'avance de ses volontés en cas d'incapacité de discernement. Parmi les outils à disposition, les directives anticipées offrent la possibilité de se déterminer en matière de traitements médicaux et de nommer un·e représentant·e thérapeutique.

Dans le cadre de cet atelier, différentes questions seront abordées : qui est concerné par les directives anticipées ? Comment procéder concrètement pour les établir ? À qui en parler ? Que se passe-t-il si elles n'ont pas été rédigées ? Et si l'on ne se sent pas à l'aise avec des formulaires à remplir, comment aborder la question autrement ?

Thèmes abordés

- Cadre légal des directives anticipées
- La question de l'autodétermination pour soi-même, le corps médical, ainsi que pour son entourage
- Présentation de l'outil « Go wish »

Formatrice Carol De Kinkelin, sociologue et référente pour Info Seniors Vaud à Pro Senectute Vaud

Date Mardi 21 mai 2024

Horaire 9 h à 12 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

La sophrologie pour retrouver, stimuler, entretenir son énergie vitale et dynamiser le positif en soi

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

La sophrologie permet de travailler sur la vitalité, le dynamisme du corps et de l'esprit ainsi que sur les sentiments positifs pour améliorer et conserver une belle énergie tout au long de la journée. Grâce à la respiration et au principe d'action positive, vous pouvez rétablir un équilibre corporel et émotionnel harmonieux en conscience qui sera la clef d'une relation positive et épanouie avec soi et avec les autres. Vous devenez acteur·rice de votre vie, de vos projets et de votre accompagnement en tant que bénévole.

Cet atelier vous fera découvrir des outils faciles à mettre en pratique. Ils vous permettront de restaurer une dynamique dans vos activités et interventions auprès des bénéficiaires.

Thèmes abordés

- L'ancrage pour vivre en conscience et se recentrer
- Les bienfaits de la respiration abdominale, thoracique et claviculaire
- La libération des tensions physiques et émotionnelles
- Le principe d'action positive
- Les clefs pour stimuler son énergie vitale

Formatrice Sophie Tissot, sophrologue professionnelle certifiée – Agréée ASCA

Date Mercredi 12 juin 2024

Horaire 13 h à 16 h

Capacité d'accueil 16 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

Osez… le premier pas

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Comment soutenir le premier pas d'un·e bénéficiaire ou s'engager dans une nouvelle voie ? Quelles émotions s'invitent dans ces instants de bascule ? Quels risques nous guettent ? Au travers des situations proposé·e·s par les participant·e·s, et des éclairages amenés par la formatrice, vous serez invité·e à cheminer ensemble pour comprendre ce qui se joue en chacun de nous, et dans nos entourages, dans ces moments-là.

Entre expériences personnelles et posture d'accompagnement, une réflexion sera menée pour réfléchir aux enjeux du changement. Cet atelier interrogera la place de l'aidant·e et identifiera les difficultés ainsi que les ressources à disposition pour être aux côtés de celui ou de celle qui souhaite faire un premier pas.

Thèmes abordés

- Les enjeux du premier pas
- Les mécanismes du changement
- Les éléments qui permettent de rassurer et d'aider une personne à faire le premier pas
- Posture d'accompagnant·e et demande de soutien

Formatrice Sylvie Thierry Perez, accompagnatrice de transitions, superviseuse, systémicienne, coach, ingénieure

Date Jeudi 13 juin 2024

Horaire 9 h à 12 h

Capacité d'accueil 15 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Espace Riponne, Lausanne *Voir p. 22-23*

Nouveau !

Trucs et astuces pour faciliter l'autonomie du bénéficiaire dans ses déplacements quotidiens

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Dans cet atelier axé sur la pratique, vous allez découvrir différents « trucs et astuces » applicables très facilement pour permettre à la personne bénéficiaire de rester autonome le plus longtemps possible dans ses déplacements.

Vous apprendrez comment solliciter les ressources du bénéficiaire afin de limiter vos efforts et pourrez expérimenter différentes postures et mouvements simples pour protéger votre dos.

Thèmes abordés

- Les mouvements naturels favorisant l'autonomie dans les déplacements
- Trucs et astuces simples applicables à domicile pour aider le ou la bénéficiaire à se déplacer
- Les bons gestes pour accompagner le ou la bénéficiaire dans son quotidien : s'asseoir et se lever, se relever du sol, se réhausser sur une chaise ou un fauteuil, entrer et sortir d'une voiture, monter et descendre des escaliers

Formatrice Andréa Michalet, infirmière et maître formatrice en PDSP

Date Mercredi 9 octobre 2024

Horaire 13 h à 16 h

Capacité d'accueil 10 places

Inscription Selon bulletin d'inscription annexé.
Lire les conditions générales p. 6

Lieu Croix-Rouge Vaudoise, Lausanne *Voir p. 22-23*

Adresses et plans des salles de formation à Lausanne

1 **Gare CFF de Lausanne**
Départs des bus et du m2

2 **Croix-Rouge vaudoise**
Rue Beau-Séjour 9-13
1003 Lausanne

Tél. 021 340 00 99

3 **Caritas Vaud**
Chemin de la Colline 11
1007 Lausanne

Tél. 021 317 59 80

4 **La Maison du récit**
Route Aloys-Fauquez 28
1018 Lausanne

5 **Pro Senectute Vaud – Espace Riponne**
Pl. de la Riponne 5
1005 Lausanne

Tél. 021 323 04 23

CARITAS Vaud

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE