

## Article "Repairs Aidants"

### Tags de l'article:

- Activités
- Handicap moteur (paralysie...)
- Aidant
- Adulte

### Description :

Voici le programme pour ces prochaines semaines, dans l'ordre chronologique, toujours avec une couleur pour chaque action : **ateliers, formations et webinaires**

#### **Judi 15 janvier, à 14h : Passage vers un nouveau souffle avec la nouvelle année / Groupe de parole**

*La nouvelle année est l'occasion de clore et de prendre des nouvelles impulsions. Nous échangerons à ce sujet et nous partagerons des techniques de respiration pour laisser émerger de nouveaux souffles et espaces pour 2026.*

Atelier de 2h

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=664>

#### **Vendredi 16 janvier, à 14h : Tensions, paradoxes et contradictions dans la relation d'aide**

*La relation d'aide soulève bien des paradoxes et fait vivre des tensions internes intenses. Nous visiterons cela afin de pouvoir mettre plus de conscience sur votre vécu et alléger le poids que cela suscite.*

Webinaire de 1h30

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=690>

#### **Mercredi 21 janvier, à 14h : Ecrire : tout un art qui fait du bien / Atelier d'écriture**

*Se faire du bien par l'écriture, des jeux et des propositions pour cheminer dans les mots à se raconter et à raconter le monde.*

Atelier de 2h

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=668>

#### **Lundi 26 janvier, à 14h : La routine matinale comme pratique d'équilibre au quotidien / pratique corporelle**

*Expérimenter une routine quotidienne grâce aux propositions de l'Ayurveda pour soutenir son énergie toute la journée.*

Atelier de 2h

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=665>

#### **Mercredi 28 et vendredi 30 janvier, 9h-12h30 : Être aidant à différentes étapes de la vie de la personne aidée**

*Comprendre les différentes étapes du développement de l'être humain ; repérer son propre positionnement face aux problématiques spécifiques des différentes étapes de la vie ; trouver des repères pour mieux vivre ces passages.*

Formation-sensibilisation (2 séances de 3h30)

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=672>

#### **Vendredi 30 janvier, à 14h : Se relever du burn out**

*Comprendre les mécanismes du burn out, et échanger sur les ressources pour retrouver le goût à la vie et à soi-même.*

Webinaire de 1h30

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=691>

- **Lundis 2 et 9 février, 9h-12h30 : Aider sans s'épuiser : comprendre et accompagner la diététique et les besoins nutritionnels de la personne en situation de handicap**

*Identifier les enjeux liés au repas ; comprendre les mécanismes de la déglutition et les troubles associés (fausses routes, reflux, difficultés bucco-faciales) ; adopter des techniques de prévention et d'accompagnement pour favoriser une alimentation sécurisée ; gestes et postures, installations, matériels et aides techniques, adaptations de l'environnement et adapter la texture des aliments et les conditions du repas en fonction des personnes.*

- Formation-sensibilisation (2 séances de 3h30)  
Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=673>

**Jeudi 5 février, à 14h : Retrouver de la vitalité quand l'usure est là / Sophrologie**

comment remplacer l'usure par la vitalité.

Atelier de 2h

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=667>

**Mercredi 11 février, à 14h : Voir ce que cache la colère / art-thérapie**

*Aller débusquer les besoins derrière la colère et réfléchir à comment y répondre*

Atelier de 2h

Pour s'inscrire : <https://www.repairsaidants.com//formation/?id=669>

Et bien entendu, ne pas oublier les prochaines formations qui se dérouleront en présentiel, dans différentes endroits (Ile de France, Pyrénées Atlantiques, Loiret et Vendée)

Jeudi 15 et vendredi 16 janvier, à **Vanves**, sur le thème **La Succession**,

Samedi 17 janvier, à **Pau**, sur le thème **Les aides et les droits des aidants familiaux de**

**personnes de moins de 60 ans**

Mardi 20 janvier à **Orléans**, sur le thème **Être aidant familial : les répercussions familiales et sociales**

Mercredi 4 février, à **La Roche-sur-Yon**, sur le thème **J'accompagne un proche en situation de handicap jusqu'au bout de sa vie**

□