

Nos Ateliers thématiques pour aidants de 2023

Vous aidez un proche (parent, enfant, conjoint·e, frère/sœur), un·e ami·e ou un·e voisin·e de façon régulière :

- dans sa vie domestique (pour faire ses courses, préparer ses repas, effectuer ses tâches ménagères, etc.) ?
- dans des gestes du quotidien (l'aider à manger, à s'habiller, à faire sa toilette, à se déplacer, etc.) ?
- pour ses relations à l'extérieur (prendre et l'accompagner à ses rendez-vous médicaux, gérer ses finances ou tout autre démarche administrative) ?
- par toute forme de soutien moral (en lui rendant visite régulièrement, en le stimulant, en l'encourageant) ?

Nos ateliers thématiques pourraient vous intéresser !

① La participation aux ateliers est gratuite mais **l'inscription est obligatoire** pour des raisons organisationnelles. Pour vous inscrire à un ou plusieurs ateliers, écrivez à info@aidant.lu ou appelez le **2755-3078**.

① Vous souhaitez participer à une de nos activités mais vous rencontrez des difficultés (garde de la personne que vous accompagnez, soucis de déplacement, etc.) ? N'hésitez pas à contacter votre antenne de soins locale !

Thématique	Date	Horaire	Lieu	Capacité
Comprendre et réagir face à l'agressivité d'un proche <i>Groupe d'échange</i>	Vendredi 10 mars 2023	19h00-21h00*	Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 places
Se former aux bons gestes pour aider un proche <i>Atelier pratique</i>	Vendredi 30 juin 2023	19h00-21h00*	Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 places
Où trouver de l'aide ? Comment sortir de l'isolement ? Vers qui se tourner ? <i>Groupe d'échange</i>	Vendredi 29 septembre 2023	19h00-21h00*	Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 places
Respirer et apprivoiser les tensions par des petits exercices simples <i>Atelier pratique</i>	Vendredi 8 décembre 2023	19h00-21h00*	Muselheem 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 places

*18h30 : accueil des participants // 20h30 : verre de l'amitié

Unsere Themenworkshops für pflegende Angehörige im Jahr 2023

Sie helfen regelmäßig einem Verwandten (Elternteil, Kind, Ehepartner/in, Bruder/Schwester), Freund/in oder Nachbarn/in:

- im Haushalt (beim Einkaufen, Zubereitung der Mahlzeiten, der Hausarbeit usw.)?
- bei alltäglichen Handgriffen (Hilfe beim Essen, Anziehen, bei der Toilette, bei der Fortbewegung usw.)?
- bei ihren Kontakten nach außen (Arzttermine vereinbaren und sie dorthin begleiten, ihre Finanzen verwalten oder andere administrative Schritte unternehmen)?
- durch jede Form der moralischen Unterstützung (durch regelmäßige Besuche, Anregung und Ermutigung)?

Unsere thematischen Workshops könnten Sie interessieren!

① Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos, aber aus organisatorischen Gründen **ist eine Anmeldung obligatorisch**. Um sich für ein oder mehrere Workshops anzumelden, schreiben Sie an info@aidant.lu oder rufen Sie unter **2755-3078** an.

② Sie möchten an unseren Workshops teilnehmen, aber Sie haben Schwierigkeiten (Betreuung der Person, die Sie begleiten, Sorgen wegen der Anreise usw.)? Zögern Sie nicht, sich an Ihre Pflegeantenne von Help zu wenden!

	Datum	Uhrzeit	Ort	Anzahl der Plätze
Aggressivität eines Angehörigen verstehen und darauf reagieren <i>Gesprächsgruppe</i>	Freitag 10. März 2023	19 Uhr-21 Uhr*	Muselheim 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 Plätze
Sich die richtigen Handgriffe aneignen, um einem Angehörigen zu helfen <i>Praktische Workshops</i>	Freitag 30. Juni 2023	19 Uhr-21 Uhr*	Muselheim 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 Plätze
Wo kann man Hilfe finden? Wie kommt man aus der Isolation heraus? <i>Gesprächsgruppe</i>	Freitag 29. September 2023	19 Uhr-21 Uhr*	Muselheim 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 Plätze
Durchatmen und Spannungen durch einfache kleine Übungen lösen <i>Praktische Workshops</i>	Freitag 8. Dezember 2023	19 Uhr-21 Uhr*	Muselheim 12, rue Saint Martin WASSERBILLIG	10 Plätze

*18:30 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer // 20:30 Uhr: Umtrunk