

*Vous accompagnez un proche ?*

*Qui s'occupe de vous ?*

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE LA PERSONNE DONT VOUS PRENEZ SOIN  
**INTER'VAL PEUT VOUS APPORTER UN SOUTIEN**



Recherche de solutions pratiques • Échanges • Conseils • Groupes de parole • Témoignages

**SERVICE GRATUIT ENTièrement PRIS EN CHARGE**

**Vous pouvez nous contacter au 04 92 00 10 57**

# Pourquoi un accompagnement ?

**Prendre soin de l'être cher est une tâche extrêmement difficile, devant laquelle les aidants familiaux se trouvent le plus souvent désarmés. C'est pourquoi Inter'Val vous propose d'intégrer une formation qui vous permettra :**

- D'acquérir des éléments de connaissance et de compréhension ainsi que des outils pratiques pour la gestion de la vie quotidienne
- D'obtenir une information sur les services et prestations existants ainsi qu'un soutien dans la durée
- De rompre avec l'isolement en renforçant le lien social

**CETTE ACTION D'ACCOMPAGNEMENT EST GRATUITE GRÂCE AU SOUTIEN DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES ALPES-MARITIMES ET DE LA CNSA**

## CONTENU

> **Cycle de formation à la carte (15h au total) sur les thèmes suivants :**

- Sécurisation de l'habitat
- Gestion des troubles de la motricité et des transferts
- Sensibilisation au placement en institution
- Sensibilisation à l'accompagnement en fin de vie
- Prendre soin de soi
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Communication non violente
- Pathologie et évolution des maladies d'Alzheimer et de Parkinson
- Premiers secours (PSC1)
- Art thérapie

> **Mise en place de groupes de parole mensuels**

**A noter la possibilité d'organisation d'une garde à domicile de la personne malade pour vous permettre d'assister aux différentes activités et formations**



## INTER'VAL VOUS PROPOSE

- Un centre de ressources où vous trouverez tous renseignements utiles, véritable guichet unique où l'on vous écoute, vous informe et vous oriente
- De participer à des groupes de paroles animés par une psychologue
- D'assister à des ateliers d'animation et de prévention santé