

# Atelier Gestes et techniques pour les aidants

## Porteur de l'action

CODEP EPGV 48



## Description de l'action

Un programme de 12 séances

- Conférence « Prendre soin de soi pour mieux accompagner »
- Travail sur les techniques de manipulations
- Amélioration des capacités physiques
- Intervention de la coordinatrice de la plateforme de répit et d'accompagnement des aidants, pour aborder des thématiques clés : culpabilité, lâcher-prise, droit au répit, place de l'aidant, prendre soin de soi.
- Séance en conditions réelles dans l'appartement témoin de l'ADMR, pour pratiquer les bons gestes autour du relevé du lit, des transferts et découvrir les aides techniques facilitant le maintien à domicile

## Objectifs

- Prévenir l'épuisement des aidants et retarder l'apparition de problèmes de santé liés à leur rôle.
- Améliorer leur qualité de vie et leur santé par des pratiques adaptées afin de retarder le vieillissement prématuré et de contribuer au maintien à domicile des personnes accompagnées.
- Apprendre les gestes et techniques pour les aidants ou futurs aidants (redressement du lit, transfert lit/chaise, redressement assis/debout, debout/assis, aide à la marche) afin de diminuer les risques de pathologies dû à la manutention des personnes.
- Proposer des évaluations avec des tests validés scientifiquement afin de proposer un programme personnalisé adapté à chacun. (Souplesse, équilibre, force et endurance).
- Maintenir les grandes fonctions cardio respiratoire / souplesse / renforcement musculaire / équilibre grâce à une activité physique régulière et encadrée.
- Diminuer la fatigue physique liée aux transferts, au port de charges et aux gestes répétitifs.
- Apprendre à gérer son stress, anxiété, parfois culpabilité ou épuisement émotionnel (le « burn-out de l'aidant » est une réalité) grâce à un travail sur la respiration et la relaxation.
- Restaurer le lien social dans un environnement de proximité, lutter contre l'isolement des aidants (pas le temps), favoriser des temps de discussion entre aidants pour partager expérience et ressource.

## Calendrier / Modalités des actions

Tous les mercredis de 14h30 à 15h30 11 mars au 10 juin 2026

## Lieu

Salle de danse du gymnase Émile Peytavin à Mende

## Renseignements et inscriptions

LANDRIVON Laurence

☎ 06 33 84 02 12

✉ [laurence.landrivon@comite-epgv.fr](mailto:laurence.landrivon@comite-epgv.fr)

**Ateliers proposés gratuitement aux plus  
de 60 ans et leurs proches aidants**

