



Ageing Well

Programme de formation

Nous sommes ravis de vous accueillir dans le programme de formation Ageing Well, conçu spécifiquement pour les aidants, les éducateurs d'adultes et les professionnels qui soutiennent les personnes âgées. Ce programme représente plus qu'un simple guide - il s'agit d'un voyage réfléchi à travers les complexités de la prestation de soins. Au cœur de cette formation se trouve notre engagement à favoriser non seulement le bien-être des personnes âgées, mais aussi la résilience et l'efficacité de ceux qui s'en occupent.

Face aux défis posés par le vieillissement de la population, il est de plus en plus important de veiller à ce que les personnes âgées puissent mener une vie active et épanouissante tout en restant en contact avec leur communauté. Ce programme a été conçu dans cette optique et vise à vous doter des outils et des stratégies indispensables pour répondre à ces besoins.

Que vous vous occupiez d'un membre de votre famille ou que vous travailliez dans un cadre professionnel, ce programme est fait pour vous si vous vous engagez à fournir des soins qui vont au-delà de l'essentiel et qui améliorent réellement la qualité de vie des personnes âgées.

Ce à quoi vous pouvez vous attendre

Tout au long de ce programme, nous aborderons une série de sujets essentiels, en proposant des solutions pratiques fondées sur la recherche et l'expérience. Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

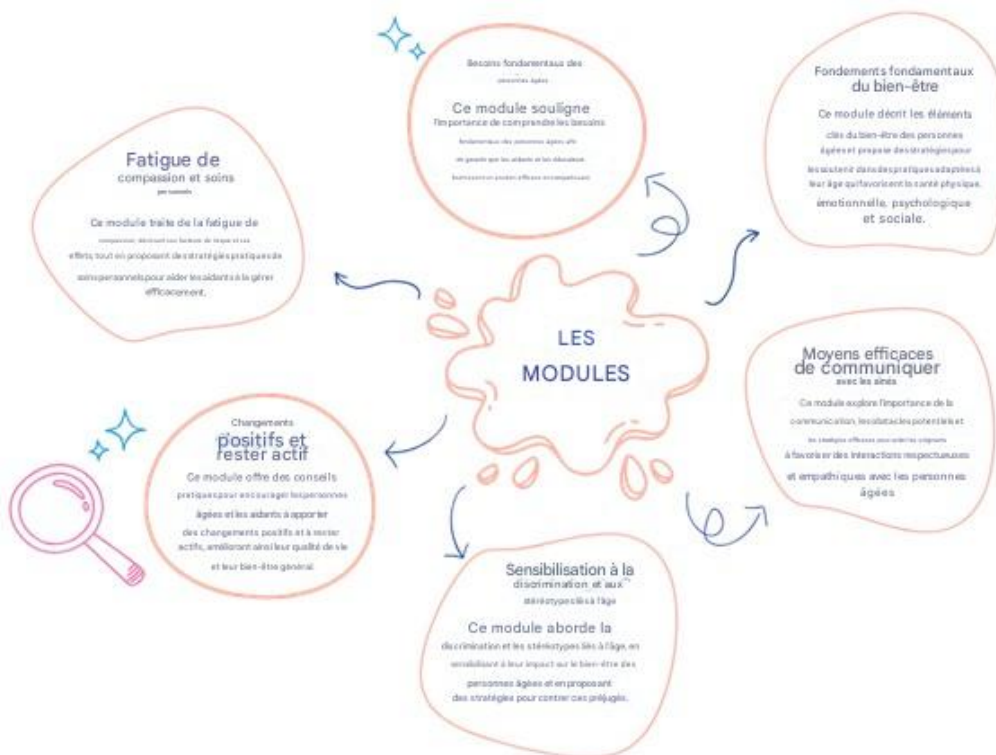
- Des outils pratiques pour répondre aux besoins physiques, émotionnels et sociaux uniques des personnes âgées.



- Des idées pour une communication efficace, afin que chaque interaction avec les personnes dont vous vous occupez soit respectueuse, significative et responsabilisante.
- Des conseils sur l'autogestion de la santé afin que vous puissiez, en tant qu'aidant, préserver votre bien-être tout en remplissant efficacement votre rôle.
- Stratégies visant à encourager le vieillissement actif, en aidant les personnes âgées à rester engagées, mentalement et physiquement, dans leur vie quotidienne.

Cette formation est financée par le programme Erasmus+ qui vise à promouvoir un vieillissement actif et en bonne santé dans toute l'Europe. En fournissant des ressources en libre accès, le projet AgeingWell veille à ce que personne ne soit laissé pour compte. Le programme est structuré de manière à être inclusif et à s'adresser aux aidants de tous horizons et de tous niveaux d'expérience.

Les modules



En parcourant les modules, vous aurez l'occasion de découvrir de nouvelles perspectives et des outils pratiques conçus pour améliorer votre pratique des soins. Chaque module a été soigneusement sélectionné pour garantir qu'il ne soit pas seulement informatif, mais aussi exploitable. Vous rencontrerez des sujets qui se concentrent sur :

- **Comprendre et combattre les stéréotypes liés à l'âge** permet de favoriser une approche plus inclusive des soins.
- **Stratégies de communication efficaces**, en particulier pour les personnes âgées qui peuvent être confrontées à des difficultés cognitives ou émotionnelles.



- **Promouvoir le bien-être émotionnel et physique**, en veillant à ce que les personnes âgées puissent continuer à s'épanouir au cours de leurs dernières années.
- **Soutenir la santé mentale des aidants**, en mettant l'accent sur la gestion de l'usure de la compassion et le maintien de la résilience personnelle.

Cette approche structurée est conçue pour anticiper vos besoins en tant qu'aidant, en vous offrant non seulement des connaissances théoriques mais aussi des applications du monde réel que vous pouvez mettre en pratique immédiatement.

L'importance de ce programme

Le programme de formation AgeingWell repose sur l'idée que la prestation de soins est un domaine dynamique et évolutif. Les besoins des personnes âgées sont complexes et les attentes à l'égard des aidants sont tout aussi exigeantes. Ce programme a été conçu pour aborder les deux aspects de cette relation, en fournissant les compétences et les connaissances nécessaires pour assurer le bien-être des personnes âgées, tout en aidant les aidants à gérer leur propre bien-être.

Les aidants sont au premier plan de ce travail, et le programme reconnaît que leur rôle est aussi exigeant sur le plan émotionnel que pratique. En offrant des conseils sur le maintien de l'équilibre et de la résilience, cette formation reconnaît que les aidants ont autant besoin de soutien que les personnes dont ils s'occupent.

À la fin de ce voyage, vous serez mieux équipé pour :

- Comprendre les besoins holistiques des personnes âgées, au-delà des soins physiques.
- Communiquer plus efficacement et avec plus d'empathie, en instaurant la confiance et en favorisant des relations positives.
- Promouvoir l'engagement actif et significatif des personnes âgées, afin de les aider à mener une vie épanouissante.
- Gérez votre propre bien-être, en veillant à ne pas vous laisser submerger par les exigences de la prise en charge.

Nous espérons que ce programme constituera une ressource précieuse, qui vous permettra non seulement d'améliorer vos compétences en tant qu'aidant, mais aussi d'approfondir vos liens avec les personnes dont vous vous occupez.

