

Vous souhaitez créer une action qui propose aux aidants de travailler sur eux-mêmes et notamment sur leur santé ? Nous pouvons vous accompagner pour la mise en place d'Ateliers Santé des Aidants. Notre appui porte sur des apports méthodologiques, sur la mise à disposition d'outils et sur les échanges avec les membres du réseau national.

Les Ateliers Santé sont des **temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur la santé** des proches aidants (santé physique, psychologique, sociale). L'objectif est de favoriser le maintien en santé des proches aidants, via la prévention et l'éducation à la santé.

Les grands principes

La philosophie de l'action

Les Ateliers Santé des Aidants s'adressent à tous les aidants, sans distinction liée à l'âge ou à la pathologie du proche accompagné. L'objectif est de **donner la possibilité aux aidants de prendre un temps pour eux**, de réfléchir aux impacts que leur rôle d'aidant peut avoir sur leur santé, **d'échanger, et de trouver des réponses concrètes**, pour eux et pour leur proche.

La méthodologie

- Une méthode basée sur la co-animation entre un animateur 'fil rouge' et des intervenants
- Un travail partenarial local afin d'orienter vers des dispositifs locaux et d'envisager une suite à l'action
- Une action gratuite organisée en deux temps (un temps de sensibilisation grand public et un temps dédié aux trois ateliers)

1er temps : un temps de sensibilisation grand public

Ce temps de sensibilisation grand public est centré sur la thématique de la santé et notamment l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants.

- **Ouvert à tous** (dont les proches aidants, les professionnels et les curieux !), il peut s'adosser à un événement existant localement. Il peut prendre différents formats (forum, théâtre, ciné-débat, etc.) selon les ressources locales et les envies des porteurs de projets

- Il fournit des **éléments concrets sur la santé**, en y intégrant ses trois dimensions (physique, psychique et sociale) et présente les ateliers santé

2nd temps : les trois ateliers santé

A l'issue du temps de sensibilisation, sont mis en place trois ateliers, dans un cadre **convivial, à destination exclusive des aidants**. Chaque atelier prévoit un moment d'**échanges** autour d'un axe de la santé et une **activité de sensibilisation**, déterminée par la structure porteuse en lien avec la thématique traitée et en fonction de ses ressources (par exemple : une séance de gym, de sophrologie, de yoga, de cuisine, de danse, etc.).

Ils sont construits autour des trois piliers de la santé :

Qui peut porter ce dispositif ?

- L'action peut être portée par une pluralité d'acteurs, véritables parties prenantes du projet associatif. Les porteurs de projet travaillent localement avec des réseaux de partenaires. L'action est formalisée par le biais de la signature d'une [convention de partenariat, valant](#)

[adhésion à l'association](#) [1], en tant que membre associé

- Les porteurs de projets sont des structures de suivi (CCAS, services d'aide à domicile, établissements, réseaux de santé, etc.) ou de coordination (CLIC, MDPH, etc.) s'adressant aux personnes en difficulté de vie ou encore à toute structure agissant dans les champs du handicap, du grand âge ou de la santé

Les engagements réciproques

Dans ce travail partenarial, les deux parties s'engagent réciproquement au respect de certains principes.

Nos engagements

Afin de faciliter la mise en place de l'action, l'Association Française des Aidants met à disposition de ses adhérents :

- Une méthodologie et des propositions de contenus testés
- Un accompagnement opérationnel par un référent
- Des outils de communication et d'évaluation à destination des structures porteuses
- Une formation initiale garante de l'harmonie du dispositif et d'une culture commune
- Une communication nationale visant à mettre en lumière l'action locale

Les engagements de la structure porteuse :

- Respecter la méthodologie élaborée par l'association et la [Fédération Nationale de la Mutualité Française](#) [2] (FNMF)
- Inscrire les co-animateurs au module de formation initiale (gratuit)

Téléchargez librement les [documents santé à destination des aidants](#) [3]

Retrouvez notre [dossier thématique sur la santé des aidants](#) [4]

Si vous souhaitez rejoindre le réseau national et mettre en place les Ateliers Santé, contactez-nous [5]

Source URL: <https://www.aidants.fr/vous-etes-professionnel/porter-action-destination-aidants/atelier-sante-aidants>

Liens

[1] <http://aidants.preprod.plume.typhon.net/node/28>

[2] <http://www.mutualite.fr/>

[3] <https://www.aidants.fr/node/8>

[4] <https://www.aidants.fr/node/441>

[5] <http://aidants.fr/contact>