

# Formations pour les aidants

**Prenez soin de vous aussi !**

Etre aidant, c'est accompagner un proche en perte d'autonomie.  
Mais pour mieux prendre soin des autres, il est essentiel de  
prendre soin de soi.

**Nos formations sont conçues  
pour vous apporter:**



Des outils  
pratiques



Des ressources  
utiles



Des moments  
d'échange et de  
soutien

Découvrez notre programme  
adapté aux besoins des aidants





### À QUI S'ADRESSENT NOS FORMATIONS

À toutes les personnes qui accompagnent un proche en situation de dépendance, au quotidien ou ponctuellement.

### POURQUOI PARTICIPER

- Renforcer vos compétences et votre confiance
- Partager expériences et astuces avec d'autres aidants
- Trouver écoute et soutien auprès de professionnels de santé

### AU PROGRAMME

- Séances en groupe ou en individuel
- Échanges et conseils pratiques
- Discussions conviviales
- Ateliers et thématiques variées selon vos besoins

### NOTRE ÉQUIPE

Des professionnels de santé expérimentés:

- Ergothérapeute
- Kinésithérapeute
- Psychologue
- Diététicienne
- Psychomotricienne

**Rejoignez-nous et découvrez des outils concrets pour prendre soin de vous et de vos proches.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

Activités Spécialisées

+352 40 20 80 7200

@ admin.as@shd.lu

Nos prochaines formations:

 [www.shd.lu](http://www.shd.lu)



### À propos de l'Assurance Dépendance

Dans le cadre de l'Assurance Dépendance, certaines formations peuvent être prises en charge (AMD-FA et AMD-FAT). Renseignez-vous auprès de notre service Activités Spécialisées.

# Schulungen für pflegende Angehörige

## Kümmern Sie sich auch um sich selbst

Pflegender Angehöriger zu sein bedeutet, einen nahestehenden Menschen mit eingeschränkter Selbstständigkeit zu begleiten. Doch um andere gut versorgen zu können, ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten.

Unsere Schulungen sind  
darauf ausgelegt, Ihnen  
Folgendes zu bieten:



Praktische  
Hilfsmittel



Hilfreiche  
Ressourcen



Momente des  
Austauschs und der  
Unterstützung

Entdecken Sie unsere Programme, die  
speziell auf die Bedürfnisse von pflegenden  
Angehörigen zugeschnitten sind





### FÜR WEN SIND UNSERE SCHULUNGEN GEDACHT

Für alle Personen, die regelmäßig oder gelegentlich einen nahestehenden Menschen in einer Pflegesituation begleiten.

### WARUM TEILNEHMEN

- Stärken Sie Ihre Kompetenzen und Ihr Selbstvertrauen
- Tauschen Sie Erfahrungen und Tipps mit anderen pflegenden Angehörigen aus
- Finden Sie Gehör und Unterstützung bei Gesundheitsfachkräften

### IM PROGRAMM

- Gruppen- oder Einzelsitzungen
- Austausch und praxisnahe Tipps
- Offene und gesellige Diskussionen
- Workshops und vielfältige Themen, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse

### UNSER TEAM

Erfahrene Gesundheitsfachkräfte:

- Ergotherapeut/in
- Physiotherapeut/in
- Psychologe/in
- Diätassistent/in
- Psychomotorik-Therapeut/in

**Machen Sie mit und entdecken Sie konkrete Methoden, um sich selbst und Ihre Angehörigen besser zu unterstützen.**

### WEITERE INFORMATIONEN

Activités Spécialisées

+352 40 20 80 7200

@ admin.as@shd.lu

Unsere nächsten Schulungen:

 [www.shd.lu](http://www.shd.lu)



### Über die Pflegeversicherung (Assurance Dépendance)

Im Rahmen der Pflegeversicherung können bestimmte Schulungen übernommen werden (AMD-FA und AMD-FAT). Informieren Sie sich bei unserem Service *Activités Spécialisées*.