



Formations pour aidants

Réservez votre place près de chez vous

2h30 d'outils concrets + ateliers pratiques + échanges conviviaux

Parce que vous êtes chaque jour aux côtés de vos proches, nous vous proposons des formations spécialement conçues pour vous aider à mieux vivre votre rôle, pour vous donner des outils concrets, des ressources utiles et des moments d'échange.

Thème de cette édition

Le bien-être de l'aidant – prendre soin de soi pour mieux accompagner:

- Bien-être physique (sommeil, alimentation, prendre soin de son corps)
- Bien-être émotionnel (reconnaître et exprimer ses émotions, se ressourcer)
- Bien-être psychologique (alléger la charge mentale, stimuler ses ressources)

Au programme (durée 2h30)

- Séance d'information
- Ateliers pratiques (p.ex. relaxation)
- Moment convivial autour d'un verre

Parce que votre rôle est précieux, nous espérons vous accueillir prochainement et vivre avec vous un moment d'échanges et de convivialité.



Dates et lieux



Hesperange

Salle Nicolas Braun
474 route de Thionville
L-5886 Alzingen

Lundi 17 novembre

13h30-16h00
(session en français)

Lundi 1^{er} décembre

13h30-16h00
(session en luxembourgeois)



Hupperdange

Centre Culturel
4 Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange

Mercredi 26 novembre

09h30-12h00
(session en français)

Mercredi 26 novembre

13h30-16h00
(session en luxembourgeois)



Niederkorn

Centre d'Aide et de Soins SHD
Bâtiment Superwasch (1^{er})
142 route de Bascharge
L-4513 Differdange

Vendredi 21 novembre

09h30-12h00
(session en français)

Vendredi 21 novembre

13h30-16h00
(session en luxembourgeois)

Les places sont limitées. Merci de vous inscrire à la session de votre choix.

Toute absence non annulée au préalable pourra entraîner la facturation de 20€ par cours.

Infos pratiques

Public: aidants (famille, proches) accompagnant une personne en perte d'autonomie.

Intervenants: ergothérapeute, kinésithérapeute, psychologue, diététicienne, psychomotricienne de notre équipe Activités Spécialisées et personnel soignant.

Prise en charge: possible dans le cadre de l'Assurance Dépendance (AMD-FA / AMD-FAT).

Renseignements: Service Activités Spécialisées
@ admin.as@shd.lu | +352 40 20 80 7200

Inscription



 www.shd.lu



Schulungen für pflegende Angehörige

Reservieren Sie Ihren Platz in Ihrer Nähe

2h30 mit konkreten Methoden + praktischen Workshops + geselligem Austausch

Weil Sie Tag für Tag an der Seite Ihrer Angehörigen stehen, bieten wir Ihnen Schulungen an, die speziell darauf ausgelegt sind, Ihnen zu helfen, Ihre Rolle besser zu leben – mit konkreten Methoden, hilfreichen Ressourcen und Momenten des Austauschs.

Thema dieser Ausgabe

Das Wohlbefinden der pflegenden Angehörigen – auf sich selbst achten, um besser begleiten zu können:

- Körperliches Wohlbefinden (Schlaf, Ernährung, auf den eigenen Körper achten)
- Emotionales Wohlbefinden (Gefühle erkennen und ausdrücken, Kraft schöpfen)
- Psychisches Wohlbefinden (mentale Belastung reduzieren, eigene Ressourcen stärken)

Programm (Dauer: 2h30)

- Informationsteil
- Praktische Workshops (z. B. Entspannung)
- Geselliger Moment bei einem Getränk

Weil Ihre Rolle so wertvoll ist, hoffen wir, Sie bald begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen einen bereichernden und freundlichen Austausch zu erleben.



Termine & Orte



Hesperange

Salle Nicolas Braun
474 route de Thionville
L-5886 Alzingen

Montag, 17. November

13:30–16:00 Uhr
(auf Französisch)

Montag, 1. Dezember

13:30–16:00 Uhr
(auf Luxemburgisch)



Hupperdange

Kulturzentrum
4 Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange

Mittwoch, 26. November

09:30–12:00 Uhr
(auf Französisch)

Mittwoch, 26. November

13:30–16:00 Uhr
(auf Luxemburgisch)



Niederkorn

SHD Hilfe- und Pflegezentrum
Bâtiment Superwasch (1^{er})
142 route de Bascharage
L-4513 Differdange

Freitag, 21. November

09:30–12:00 Uhr
(auf Französisch)

Freitag, 21. November

13:30–16:00 Uhr
(auf Luxemburgisch)

Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich für die Sitzung Ihrer Wahl an.

Nicht im Voraus abgesagte Abwesenheiten können mit 20€ pro Kurs in Rechnung gestellt werden.

Praktische Informationen

Zielgruppe: Pflegende Angehörige (Familie, Nahestehende), die eine Person mit eingeschränkter Selbstständigkeit begleiten.

Referenten: Ergotherapeut/in, Physiotherapeut/in, Psychologe/in, Diätassistent/in, Psychomotorik-Therapeut/in aus unserem Team *Activités Spécialisées* sowie Pflegepersonal.

Kostenübernahme: möglich im Rahmen der Pflegeversicherung (Assurance Dépendance) (AMD-FA / AMD-FAT).

Informationen: Service *Activités Spécialisées*

@ admin.as@shd.lu | +352 40 20 80 7200

Anmeldung



 www.shd.lu