



Ateliers santé pour les seniors

*Programme
de janvier à juin 2008*

Conditions et modalités

Ø Participants

Minimum 8, maximum 15 participants
Inscription individuelle

Ø Organisation

Inscription par téléphone, courriel ou fax
Les 15 premières inscriptions sont retenues
Envoi d'une confirmation ou d'annulation avant le début de l'atelier

Pour les proches qui prennent soin d'un senior :
*Faites appel à notre **Service Aide aux proches**. Une personne compétente vous relaie à votre domicile afin que vous puissiez suivre l'atelier de votre choix en toute tranquillité. N'hésitez pas à nous contacter au **026 347 39 79**. Vous pourrez bénéficier d'un tarif spécial.*

Ø Prix

CHF 120.— par atelier, à payer au plus tard 10 jours avant l'atelier

Ø Désistement

Jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de l'atelier, remboursement de 50 %
Passé ce délai, la totalité du prix de l'atelier est retenue

Ø Lieu de cours

Fribourg, Rue G.-Techtermann 2
(près de la Clinique Générale, anciennement Ste-Anne)

Ø Renseignements

Centre d'éducation à la santé
Tél. 026 347 39 58 — Fax 026 347 39 60

Courriel : centre.education@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

Agenda des ateliers

Chaque atelier est proposé 2 fois, à des dates différentes.

Ø 2008

1. Je prends soin de mon corps 3 x 2 heures	8 + 10 + 17 janvier ou 9 + 11 + 17 avril
2. J'accepte mon corps 2 x 3 heures	9 + 11 janvier ou 15 + 18 avril
3. Je prends en compte mes émotions et je m'affirme 2 x 3 heures	15 + 22 janvier ou 22 + 29 avril
4. J'entretiens ma mémoire 2 x 3 heures	16 + 24 janvier ou 24 + 30 avril
5. Je renonce à mon immortalité et à celle de mes proches 3 x 2 heures	29 + 31 janvier + 11 février ou 5 + 8 + 13 mai
6. Je me ressource, me repose et lutte contre le stress 2 x 3 heures	14 + 19 février ou 6 + 15 mai
7. J'utilise des moyens pour gérer mes douleurs 3 x 2 heures	12 + 15 + 20 février ou 2 + 5 + 9 juin
8. Je soutiens un proche au quotidien et j'anticipe l'épuisement 2 x 3 heures	21 + 28 février ou 19 + 26 mai
9. J'existe aussi avec une baisse de l'ouïe et/ou une malvoyance 2x 3 heures	26 + 29 février ou 20 + 27 mai
10. J'accompagne un proche dépressif ou dépendant (alcool ou médicament) 2 x 3 heures	1 ^{er} + 8 avril ou 11 + 17 juin

9. a) J'existe aussi avec une baisse de l'ouïe

b) J'existe aussi avec une malvoyance

La diminution des sens peut favoriser un retrait relationnel ou une fermeture au monde

Comment adapter ses ressources ?

Il est possible de suivre une partie de l'atelier seulement (a ou b)

Ø Objectifs a) et b)

- Echanger sur les conséquences vécues au quotidien d'une baisse de l'ouïe ou de la vue
- Développer des outils pour conserver un lien de qualité avec ses proches, ses amis et poursuivre ses activités sociales
- Connaître les adaptations matérielles possibles

Ø Dates

- a) Mardi 26 février 2008 de 13h30 à 16h30
- b) Vendredi 29 février 2008 de 13h30 à 16h30

ou

- a) Mardi 20 mai 2008 de 13h30 à 16h30
- b) Mardi 27 mai 2008 de 13h30 à 16h30

La salle sera munie d'une boucle magnétique

Ø Intervenants

- a) M. Henri Hoffmann, Directeur du Forum Ecoute, Fondation d'aide et de soutien aux personnes malentendantes et à leur entourage
- b) M. François Noël, assistant social, Fédération suisse des aveugles

2. J'accepte mon corps

a) Prévention et soutien lors de l'incontinence urinaire

b) Le désir, la sensualité et la sexualité ne disparaissent pas avec l'âge

Il est possible de suivre une partie de l'atelier seulement (a ou b)

Ø Objectifs

- a) Oser parler des conséquences des problèmes de vessie au quotidien. Connaître les différents types d'incontinence et les moyens existants pour vivre mieux
- b) Parler des formes de sexualité possibles lorsque le corps vieillit et les différents éléments qui favorisent une sexualité épanouie

Ø Dates

- a) Mercredi 9 janvier 2008 de 13h30 à 16h30
- b) Vendredi 11 janvier 2008 de 13h30 à 16h30

ou

- a) Mardi 15 avril 2008 de 13h30 à 16h30
- b) Vendredi 18 avril 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenants

- a) Dr Manuel Mariotta, gynécologue
Dr. Joseph Eigenmann, urologue
- b) Mme Marie Perriard, conseillère en planing familial,
spécialiste en éducation sexuelle

7. J'utilise des moyens pour gérer mes douleurs

La douleur au quotidien et l'économie articulaire
L'organisation de la pharmacie de ménage

Ø Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la douleur.
Connaître les différents moyens qui peuvent aider à supporter ou diminuer les douleurs (moyens matériels, physiques, mentaux, comportementaux).
Identifier les éléments qui déclenchent la douleur
- Déterminer le contenu de la pharmacie de maison et son contrôle

Ø Dates

Mardi 12 février 2008 de 14h à 16h
Vendredi 15 février 2008 de 14h à 16h
Mercredi 20 février 2008 de 14h à 16h
ou
Lundi 2 juin 2008 de 14h à 16h
Jeudi 5 juin 2008 de 14h à 16h
Lundi 9 juin 2008 de 14h à 16h

Ø Intervenantes

Mme Véronique Doridant, ergothérapeute
Mme Béatrice Genoud, infirmière formatrice, Croix-Rouge fribourgeoise

4. J'entretiens ma mémoire

Exercices spécifiques de stimulation de la mémoire

Ø Objectifs

- Exercer la mémoire de manière ludique, en tenant compte de l'intérêt de chaque participant

Ø Dates

Mercredi 16 janvier 2008 de 13h30 à 16h30
Jeudi 24 janvier 2008 de 13h30 à 16h30
ou
Jeudi 24 avril 2008 de 13h30 à 16h30
Mercredi 30 avril 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenante

Mme Chantal Tinguely, ergothérapeute, formée à l'entretien de la mémoire

5. Je renonce à mon immortalité et à celle de mes proches

Processus de deuil, les différentes pertes dans la vie
Le testament, les directives anticipées
et les droits des patients

Ø Objectifs

- Ø Comprendre les émotions multiples vécues lors de pertes significatives. Trouver des moyens pour continuer son chemin de vie
- Ø Prendre connaissance des documents existants qui assurent les droits de décision concernant le traitement médical et le choix de succession

Ø Dates

Mardi 29 janvier 2008 de 9h à 11h
Jeudi 31 janvier 2008 de 9h à 11h
Lundi 11 février 2008 de 9h à 11h
ou
Lundi 5 mai 2008 de 14h à 16h
Jeudi 8 mai 2008 de 14h à 16h
Mardi 13 mai 2008 de 14h à 16h

Ø Intervenants

Mme Claudine Ruffieux, infirmière enseignante, Croix-Rouge fribourgeoise
Un intervenant de la Fédération suisse de services aux patients

6. Je me ressource, me repose et je lutte contre le stress

Cycles du sommeil, alternance activité-repos, stress

Ø Objectifs

- Ø Acquérir des connaissances sur le sommeil et sur les particularités du cycle selon les âges de la vie, développer des moyens pour favoriser le sommeil
- Ø Comprendre les mécanismes du stress et son influence sur le bien-être et la santé
- Ø Exercer des outils de détente et de bien-être

Ø Dates

Jeudi 14 février 2008 de 13h30 à 16h30
Mardi 19 février 2008 de 13h30 à 16h30
ou
Mardi 6 mai 2008 de 13h30 à 16h30
Jeudi 15 mai 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenants

Mme Béatrice Genoud, infirmière formatrice, Croix-Rouge fribourgeoise
Mme Claudine Ruffieux, infirmière enseignante, Croix-Rouge fribourgeoise

3. Je prends en compte mes émotions et je m'affirme

Qu'est-ce que les émotions, à quoi servent-elles ?
Comment prendre sa place ?

Ø Objectifs

- Apprendre à négocier lors de conflits
- Apprendre à gérer les conflits de valeurs

Ø Dates

Mardi 15 janvier 2008 de 13h30 à 16h30

Mardi 22 janvier 2008 de 13h30 à 16h30

ou

Mardi 22 avril 2008 de 13h30 à 16h30

Mardi 29 avril 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenant

M. Gérald Crausaz, formé en communication et relations humaines,
formateur d'adultes

8. Je soutiens un proche au quotidien et j'anticipe l'épuisement

Partage des difficultés rencontrées et recherche de solutions au quotidien.

Atelier destiné aux proches qui prennent soin d'un senior

Ø Objectifs

- Développer une gestuelle et des postures qui économisent les forces et le temps
- Identifier dans les situations vécues les signaux d'alarme de l'épuisement
- Connaître les ressources pour reprendre son énergie

Ø Dates

Jeudi 21 février 2008 de 13h30 à 16h30

Jeudi 28 février 2008 de 13h30 à 16h30

Lundi 19 mai 2008, de 13h30 à 16h30

Lundi 26 mai 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenantes

Une infirmière formatrice, Croix-Rouge fribourgeoise
Mme Deborah Perrinjaquet, infirmière enseignante, Croix-Rouge fribourgeoise

1. Je prends soin de mon corps

La peau et les ongles changent au cours de notre vie ;
comment se prémunir de leurs caprices ?

Il n'y a pas de retraite pour la fourchette ; tour d'horizon
sur l'alimentation

Ø Objectifs

- Prendre soin de ses pieds, prévenir et guérir cors, durillons et mycoses
- Conserver l'éclat de sa peau et prévenir les lésions dues à l'âge
- Apprendre à bien manger pour rester en bonne santé

Ø Dates

Mardi 8 janvier 2008 de 14h à 16h,
Jeudi 10 janvier 2008 de 14h à 16h
Jeudi 17 janvier 2008 de 9h à 11h

ou

Mercredi 9 avril 2008 de 14h à 16h
Vendredi 11 avril 2008 de 14h à 16h
Jeudi 17 avril 2008 de 14h à 16h

Ø Intervenantes

Mme Heidi Barbey, podologue
Mme Sylvia Collela-Caputto, esthéticienne
Mme Ophélie Golaz Gigandet, diététicienne

10. a) J'accompagne un proche dépressif b) J'accompagne un proche dépendant (alcool, médicament)

*Atelier destiné aux proches qui vivent avec un senior dépressif ou
dépendant*

Il est possible de suivre une partie de l'atelier seulement (a ou b)

Ø Objectifs

- a) Comprendre ce qu'est la dépression et reconnaître ses signes.
Adopter des attitudes aidantes et non jugeantes
Partager dans la confidentialité des situations vécues
- b) Mieux comprendre les mécanismes de la dépendance
Acquérir quelques attitudes aidantes
Partager dans la confidentialité des situations vécues

Ø Dates

a) Mardi 1^{er} avril 2008 de 13h30 à 16h30
b) Mardi 8 avril 2008 de 13h30 à 16h30

ou

a) Mercredi 11 juin 2008 de 13h30 à 16h30
b) Mardi 17 juin 2008 de 13h30 à 16h30

Ø Intervenants

- a) Mme Marianna Gawrysiak, psychologue, psychothérapeute
- b) Mme Claire Hayoz Etter, chargée de prévention, Fondation REPER

Descriptif général

Ø A qui sont destinés ces ateliers ?

Nos ateliers s'adressent à vous, seniors, ainsi qu'à vos proches.
Que vous soyez en bonne santé,
indépendant et autonome,
ou que vous viviez une phase fragile,
avec des problèmes de santé ou de limitations,
vous avez **le choix parmi nos 10 ateliers inédits**,
tous en lien avec votre santé.

L'objectif est de vous aider à maintenir ou renforcer votre capital-santé
et à atténuer les maux courants dus à l'âge.
Tous les thèmes sont abordés par des spécialistes des domaines
concernés et par des professionnels de la santé.
Interactifs, ces ateliers de 6 heures chacun laissent également la place
aux échanges, témoignages et questions.

Séance d'information le 3 décembre 2007 à 17h :

- **Croix-Rouge fribourgeoise, Rue G.-Techtermann 2,
à Fribourg, salles de la Rotonde**
(près de la Clinique Générale, anciennement Ste-Anne)

Soyez les bienvenu(e)s, seul(e) ou accompagné(e).

Renseignements : 026 347 39 58