

La gratuité de ces journées est rendue possible grâce au soutien de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Afin de faciliter votre participation à ces modules de sensibilisation/ formation, **le remboursement des frais de suppléance** (montant de remboursement sur facture à hauteur de 25€/heure est prévu).

Pour bénéficier de cette disposition, merci de nous indiquer votre besoin, nous vous fournirons une attestation de suppléance. Il vous suffira d'envoyer ces éléments (attestation et facture d'intervention du professionnel) à : [aidants.familiaux@apf.asso.fr](mailto:aidants.familiaux@apf.asso.fr) ou adresser à APF France handicap, politique d'inclusion - 17 bd Auguste Blanqui - 75013 Paris)

J'ai besoin d'une attestation de suppléance

OUI  NON

Comment avez-vous eu connaissance de cette action ?

.....  
.....  
.....  
.....

Votre lien avec APF France handicap?

Aucun  bénéficiaire  adhérent

RePairs  
Aidants

APF  
France  
handicap

Vous aidez au  
quotidien  
un proche en  
situation de  
handicap ?



APF France handicap vous propose de participer à une formation/ sensibilisation co-animée par un aidant et un professionnel\*.

La prochaine session aura pour thème :

**Concilier sa vie professionnelle  
avec sa vie d'aidant**

Repérer les freins, les obstacles et les ressources

**Samedi 17 mai 2025**

De 9h à 17h à La Rochelle

Renseignements  
complémentaires

**05.49.73.52.14**  
**05.46.30.46.60**

\*en lien avec la thématique de la formation

Vous êtes **parent, conjoint, frère, sœur...** d'une **personne en situation de handicap** et lui apportez **aide et soutien réguliers**?

**RePairs Aidants** est un dispositif proposé par APF France handicap. Il propose des modules de sensibilisation-formation co-animés par un professionnel et un aidant pair-formateur. Les thèmes des sensibilisations-formations sont :

### 1. Concilier vie d'aidant et vie professionnelle

2. Complémentarité aidants professionnels et familiaux
3. Se maintenir en bonne santé
4. Annonce du handicap ou de la maladie
5. Aides et droits des aidants familiaux
6. Être aidant à différentes étapes de la vie
7. Approches techniques et pratiques :
8. Manutention du corps humain
9. Alimentation et diététique
10. Aides à la communication
11. Le fauteuil roulant et les aides techniques : choix et entretien

#### Concilier sa vie professionnelle et sa vie d'aidant

L'aidant en emploi : état des lieux, enjeux et définition  
-Les impacts de sa situation d'aidant sur sa vie professionnelle :

- Les répercussions émotionnelles et relationnelles
- Les représentations de chacun [de soi en tant qu'aidant, les collègues, regard et jugement des collègues, la méconnaissance sur les conséquences d'être aidant, ... ]
- Les contraintes
- Les conséquences
- De l'importance de s'exprimer sur ses besoins personnels et professionnels [oser dire, oser communiquer sur sa situation, ses besoins, ses contraintes, ...]

-Les moyens pour concilier vie d'aidant et vie professionnelle :

- Les ressources personnelles
- Les soutiens : plateformes de répit, Ma boussole aidant, ...
- Les dispositifs liés à l'emploi
- Où aller chercher l'information ? [Branches professionnelles, convention collective, accord QVT, plateforme aidant, ...]

**Cette formation est gratuite.**

**Elle se déroulera à la délégation APF France handicap de La Rochelle, 33 avenue des Amériques.**

Les repas de midi, proposé sur place est également pris en charge.

Si vous avez besoin de vous faire remplacer auprès de la personne que vous aidez, les frais de suppléance (présence d'un professionnel à domicile auprès de la personne aidée pendant la durée de la formation) peuvent être remboursés sur attestation et justificatifs (voir au dos).

Ce bulletin tient lieu de pré-inscription. Nous reviendrons vers vous pour organiser au mieux votre participation.

#### Bénédicte Seyler

Directrice territoriale des Actions Associatives

---

Bulletin réponse à retourner à APF France handicap de Niort (171 avenue de Nantes—79000 Niort) ou La Rochelle (33 avenue des Amériques - 17000 La Rochelle)

Mme, M. : .....

Adresse postale.....

Adresse numérique .....

Téléphone .....

✓Souhaite participer à la journée « concilier sa vie professionnelle avec sa vie d'aidant »

**Samedi 17 mai 2025** accueil café à 8h45

Vos remarques et besoins spécifiques : .....

.....  
.....  
.....  
.....