

# Catalogue des formations continues 2026

**MAISON FAMILIALE RURALE - PLOUNEVEZ-LOCHRIST**

9 rue de la gare – 29 430 PLOUNEVEZ-LOCHRIST – 02.98.61.41.30 – [mfr.plounevez@mfr.asso.fr](mailto:mfr.plounevez@mfr.asso.fr)



## INFORMATIONS :

### **Hébergement, repas :**

Possibilité d'être hébergé et de se restaurer sur place.

### **Handicap :**

Toutes nos formations continues sont accessibles aux personnes à besoin(s) particulier(s).

En cas de besoin(s) spécifique(s), n'hésitez pas à contacter, notre référent handicap Vinciane HAMON.

02.98.61.41.30 – vinciane.hamon@mfr.asso.fr

### **Formation :**

Pour tout renseignement sur nos formations, merci de contacter Vinciane HAMON, responsable de la formation continue.

02.98.61.41.30 - vinciane.hamon@mfr.asso.fr

# Gestion des émotions et prévention de l'épuisement professionnel

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation** :

Etre capable de :

- Identifier et comprendre les émotions dans le cadre professionnel
- Adopter une posture professionnelle favorisant une juste distance relationnelle
- Prévenir l'épuisement professionnel lié à la charge émotionnelle du métier

## **Contenu** :

- Émotions au travail : primaires et secondaires, émotions fréquentes (tristesse, colère, impuissance, attachement)

Gestion des émotions : respiration, prise de recul, expression et régulation

- Relation d'aide et posture professionnelle : empathie, limites, juste distance, fin d'accompagnement
- Stress et épuisement : signes d'alerte, différences fatigue/stress/burn-out
- Préservation de l'équilibre : stratégies de récupération, ressources personnelles et professionnelles
- Plan d'action individuel : ancrer les apprentissages dans sa pratique quotidienne

**Les modalités de la formation** : Formation présentielle

## **Les méthodes d'apprentissage** :

- Apports théoriques
- Échanges de pratiques
- Études de situations issues du terrain
- Mises en situation

## **Les moyens pédagogiques** :

- Documents pédagogiques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens techniques** :

- Appartement pédagogique équipé

**Modalité d'évaluation** : Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis** : Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation** : Vinciane Hamon

**Durée de la formation** : 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation** : 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes cérébro-lésées (AVC, traumatismes)

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Comprendre les conséquences fonctionnelles, cognitives et comportementales des lésions cérébrales
- Adapter l'accompagnement aux besoins spécifiques des personnes cérébro-lésées à domicile
- Mettre en place une communication adaptée avec la personne accompagnée

## **Contenu :**

- Définitions de l'AVC et du traumatisme crânien
- Conséquences de la cérébro-lésion : troubles moteurs, cognitifs, comportementaux et émotionnels
- Impacts des troubles dits « invisibles » dans la vie quotidienne
- Accompagnement des actes de la vie quotidienne : favoriser l'autonomie, respecter le rythme, prévenir les risques
- Communication adaptée et posture professionnelle face aux troubles du langage et du comportement
- Prévention de la maltraitance involontaire
- Témoignage d'une association de personnes cérébro-lésées

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle

### **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

### **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques

### **Les moyens techniques :**

- Appartement pédagogique équipé

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** Vinciane Hamon

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes fragiles

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Savoir identifier les éléments de fragilité
- Connaître les indicateurs de fragilité
- Participer à la surveillance de la personne

## **Contenu :**

- Comprendre la notion de fragilité (âge, maladie, handicap, isolement...)
- Comprendre les impacts de la fragilité sur la vie quotidienne (professionnelle, familiale...)
- Identifier les besoins de la personne fragile
- Adopter une juste distance professionnelle
- Mettre en œuvre une posture professionnelle bienveillante afin de prévenir les risques de maltraitance
- Adapter sa communication aux capacités et besoins de la personne

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle

### **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

### **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

### **Les moyens techniques :**

- Appartement pédagogique équipé

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** Vinciane Hamon

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# L'animation au domicile des personnes aidées

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation** :

Etre capable de :

- Identifier les besoins de la personne aidée,
- De proposer un accompagnement personnalisé selon les capacités de la personne,
- Mettre en place des activités cohérentes en fonction des attentes de la personne aidée,

## **Contenu** :

### **Première journée** :

- Mieux se connaître pour mieux cerner ses compétences et ses talents,
- Enjeux de l'animation pour les personnes âgées : lien social, valorisation, entretien des capacités...
- Adapter ses supports en fonction des pathologies et du contexte d'intervention,
- Techniques d'animation et repérage d'exercices qui mobilisent l'attention, l'observation et la concentration,

### **Deuxième journée** :

- Créer un répertoire d'activités (bien-être, culinothérapie, lecture, jeux, activités de réminiscence...)
- Retour sur expérience et analyse de pratiques.
- Échanges de compétences

**Les modalités de la formation** : Formation présentielle et collective

### **Les méthodes d'apprentissage** :

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

### **Les moyens pédagogiques** :

- Documents pédagogiques

### **Les moyens techniques** :

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation**: Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis** : Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation** : HAMON Vinciane

# La communication : un outil professionnel dans les métiers du domicile

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Respecter le cadre déontologique et réglementaire qui définit la communication professionnelle
- Ajuster sa posture professionnelle
- Adapter ses échanges professionnels
- Adapter sa communication aux situations
- Développer ses techniques professionnelles à l'oral et à l'écrit

## **Contenu :**

- Identifier les principes, les règles de déontologie
- Diagnostiquer ses points forts et points faibles en matière de communication orale.
- Repérer les facteurs à l'origine des difficultés de communication.
- Professionnaliser sa prise de parole lors des moments-clés de l'intervention.
- Adapter sa communication aux aléas survenant lors des interventions à domicile.
- Professionnaliser les écrits spécifiques à l'aide à domicile : cahier de liaison - transmission d'informations en vue d'un remplacement - compte rendu d'intervention.

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** Annie Le Vourch, Sylvie Guezengar,

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes à domicile souffrant d'un handicap psychique

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation** :

Etre capable de :

- Identifier les manifestations des maladies psychiques à travers les comportements
- Mieux comprendre les pathologies pour mieux accompagner les personnes souffrant d'un handicap psychique

## **Contenu** :

- Définition des troubles psychiques
- Présentation des différentes maladies liées au handicap psychique
  - Schizophrénie
  - Troubles bipolaires
  - Troubles de la personnalité
  - Troubles névrotiques graves comme les TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs)
- Comprendre les conséquences sur le quotidien de la personne (travail, santé, famille...)
- Analyse de situations à partir de situations professionnelles vécues
- Témoignages d'UNAFAM29

**Les modalités de la formation** : Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage** :

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques** :

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques** :

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation** : Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis** : Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation** : HAMON Vinciane

**Durée de la formation** : 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation** : 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes à domicile souffrant d'une addiction

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Identifier les comportements liés à l'addiction
- Comprendre les mécanismes de l'addiction et ses effets
- Adapter sa pratique avec les usagers en difficulté lors des interventions à domicile.

## **Contenu :**

- Définition d'une addiction
- Présentation des consommations addictives (alcool, drogues) : chiffres, conséquences, évolution...

### **Consommation d'alcool :**

- Présentation des différents types de consommation (ivresse, syndrome de sevrage alcoolique...)
- Présentation des conséquences sur le quotidien (travail, santé, famille...)

### **Consommation de drogues :**

- Présentation de la législation
- Présentation des différentes drogues (cannabis, les opiacés, l'héroïne)
- Présentation des conséquences sur le quotidien (travail, santé, famille...)
  
- Comment adapter une relation d'aide face aux personnes souffrant d'un handicap psychique ?

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

### **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques

### **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

### **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation :** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Le métier d'aide à domicile : formation de base

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation** :

Etre capable :

- De différencier les notions de discrétion professionnelle et de secret professionnel
- D'identifier et comprendre les différentes pathologies liées au vieillissement
- D'identifier et comprendre le handicap physique lié à l'âge pour de mieux accompagner la personne dans sa vie quotidienne
- D'appliquer des protocoles d'entretien
- D'organiser son travail
- D'élaborer et préparer un repas équilibré
- De connaître les techniques de pliage et de repassage
- D'éviter les accidents du travail liés au métier et savoir se protéger

## **Contenu** :

- Discrétion professionnelle
    - Les définitions : secret professionnel et discrétion professionnelle
    - Le cadre réglementaire
    - Le devoir en matière de discrétion professionnelle en tant qu'aide à domicile
  - Présentation des maladies liées au vieillissement
    - La maladie d'Alzheimer et maladies apparentées
    - La maladie de Parkinson
- (Présentation des pathologies, des symptômes et des conséquences sur la vie quotidienne)*
- L'hygiène du logement
    - Présentation des règles d'hygiène de base
    - Présentation des différents produits d'entretien et des règles d'utilisation (Pictogrammes d'entretien, étiquetage d'entretien, précautions d'emploi...)
  - Assurer une démarche qualité
    - Savoir organiser son travail dans le temps et dans l'espace,
    - Savoir s'adapter à chaque situation (matériel et équipement à disposition) et repérer les besoins
    - Savoir s'auto évaluer, rendre compte de son travail et s'adapter aux exigences de la personne aidée
  - Mises en pratiques professionnelles
    - Balayage et lavage du sol
    - Nettoyage d'une salle de bain et des sanitaires
    - Entretien d'une chambre
    - Entretien de la cuisine (Meubles, four à micro-ondes)
    - Entretien du réfrigérateur
  - Notions d'ergonomie

- Notions de diététique :
  - Besoins nutritionnels
  - Repas équilibrés et enrichis
  - Les différentes textures de repas
- Réalisation de repas simples et rapides :
  - Potage (épluchage, lavage, utilisation de l'auto-cuiseur)
  - Desserts à base de lait (semoule, riz)...
- Utilisation des différentes gammes de produits pour travailler rapidement (conserves, produits surgelés...)
- L'entretien du linge
- Prendre en compte le handicap physique de la personne vieillissante pour mieux l'accompagner au quotidien
  - Présentation du handicap physique de la personne vieillissante,
  - La prise en compte des troubles de la déglutition,
  - Comprendre ce vieillissement pour mieux l'appréhender (essai de la tenue vieillissante)

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

**Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

**Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Vidéos

**Les moyens techniques :**

- Salle de formation
- Cuisine pédagogique équipée
- Appartement pédagogique équipé
- Tenue de vieillissement

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures    Coût de la formation : 315 euros /personne**

# Prise en charge de la dépendance et du vieillissement

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Identifier et comprendre les différentes pathologies liées au vieillissement engendrant la dépendance chez la personne âgée (la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la maladie de Charcot, la sclérose en plaques...)
- Adapter ses interventions en fonction de la pathologie pour assurer une meilleure prise en charge
- Favoriser l'autonomie de la personne

## **Contenu :**

- Présentation des maladies et de leurs particularités (la pathologie, les symptômes, les signes précurseurs):
  - La maladie d'Alzheimer
  - La maladie de Parkinson
  - La maladie de Charcot ...
- Témoignages :
  - Association France Alzheimer
  - Association Parkinson
  - Association Charcot 29
- Comment assurer une prise en charge adaptée à la maladie tout en assurant le bien-être de la personne ?
- Comment adapter la communication face à ces pathologies ?
- Comment favoriser l'autonomie de la personne ? Quels positionnements professionnels devons-nous mettre en place ?

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

### **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques

### **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Vidéos
- Témoignages

### **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Comprendre la spécificité de la maladie d'Alzheimer
- Adapter ses interventions en fonction de l'évolution de la maladie
- Favoriser l'autonomie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

## **Contenu :**

- Présentation de la maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés (les pathologies, les symptômes, les signes précurseurs)
- Comment assurer une prise en charge adaptée à la maladie tout en assurant le bien-être de la personne ?
- Comment adapter la communication face à certaines pathologies ?
- Comment favoriser l'autonomie la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer : Quels positionnements professionnels ?
- Les relations avec les proches familiaux de la personne accompagnée (la nécessité de transmission des informations)
- Présentation de la complexité de l'alimentation chez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Accompagnement des personnes en fin de vie

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Apporter des éléments d'information et de compréhension
- Doter les intervenants professionnels d'outils et de moyens leur permettant d'analyser les situations, leurs ressentis par rapport à ces dernières et de prendre du recul par rapport à leurs affects

## **Contenu :**

L'usager en fin de vie : *Qu'en est-il de la confrontation à son propre déclin ;*

- Les contours de la souffrance
- Les réactions de l'entourage

Le professionnel confronté à la mort :

*Jusqu'où peut-on être professionnel face à la fin de vie ? A quoi la mort de l'autre nous renvoie-t-elle ?*

- L'accompagnement de l'usager et la question des bonnes pratiques
- Mourir chez soi : L'hospitalisation à domicile
- Se positionner par rapport à la famille
- L'importance du « tiers » professionnel (Réseaux, associations, l'hospitalisation à domicile)
- 

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Travail autour des représentations des participants, de leur questionnement
- Analyse des pratiques et situations professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsables de la formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures    Coût de la formation : 210 euros /personne**

# Les différents handicaps

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation** :

Etre capable de :

- Identifier et comprendre les différents types de handicaps : moteur, mental et psychique
- Etre capable d'identifier et d'accompagner les incidences d'un handicap sur la vie quotidienne de la personne aidée et de son entourage proche

## **Contenu** :

- Définition du handicap
- Présentation des différents types de handicap : sensoriel, moteur, mental et psychique
- Présentation de la loi sur le handicap et des différentes mesures mises en place
- Présentation des besoins fondamentaux (pyramide de Maslow)
- Comprendre l'incidence du handicap sur le quotidien de la personne
- Comment adapter une relation d'aide face aux différentes situations de handicap ?
- Mettre en œuvre des techniques et des gestes professionnels appropriés pour améliorer la prise en charge de la personne handicapée : Aides, aménagements techniques...
- Accompagnement des familles et des aidants
- Témoignages :
  - UNAFAM
  - MDPH
- Prendre en compte le handicap physique de la personne vieillissante pour mieux l'accompagner au quotidien :
  - Présentation du handicap physique de la personne vieillissante,
  - Comprendre ce vieillissement pour mieux l'appréhender (essai de la tenue vieillissante).

**Les modalités de la formation** : Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage** :

- Apports théoriques

## **Les moyens pédagogiques** :

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques** :

- Salle de formation
- Tenue de vieillissement

**Modalité d'évaluation**: Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis** : Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation** : HAMON Vinciane

**Durée de la formation** : 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation** : 210 euros /personne

# Gestion du stress

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Repérer la notion de stress dans son activité
- Savoir gérer au quotidien les influences négatives du stress

## **Contenu :**

- Etude du stress (la biologie du stress : les mécanismes...)
- Gestion : les réponses de l'individu face à un stress :
  - Faire face de manière spontanée
  - La phase de résistance
- Echanges : le stress au travail. Quelles sont les situations ressenties comme stressantes, comment y faire face ? Mises en situation à partir de cas concrets.
- Les bienfaits de la relaxation ou comment gérer son stress :
  - Mise en place d'exercices de relaxation
  - Proposition d'exercices et de conseils pour se sentir mieux tous les jours
  - Suggestion de techniques de détente permettant de faire barrage à la pression du monde extérieur

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsables de formation :** Lesven Sandra et Guezengar Sylvie

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Gestion de l'agressivité

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Comprendre les mécanismes de l'agressivité
- Savoir communiquer afin de prévenir l'agressivité ou l'atténuer
- Savoir réagir pour se protéger en cas d'agression

## **Contenu :**

- Définition de l'agressivité
- Recensement des situations concrètes
- Théâtre forum : Mises en situation

*Le théâtre forum vise à explorer des situations qui posent problème ; il permet en faisant jouer des rôles aux spectateurs (ici les autres participants à la formation) d'ouvrir les perspectives, de "se mettre à la place de", d'expérimenter les possibles, de mêler les points de vue et de les mettre en action. Ces éléments sont réalisés à partir d'une situation définie au préalable (situation sélectionnée par les groupes en amont) dans laquelle sont définis la trame générale du scénario et les camps (protagonistes – antagonistes).*

- Les attitudes de prévention et de gestion face à l'agressivité.
- Les différentes façons de gérer l'agressivité par la communication verbale et non verbale.
- Les méthodes de gestion du stress :
  - Relaxation (Exercices de respiration...)
  - Yoga du rire

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsables de la formation :** Guezengar Sylvie et Lesven Sandra

**Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures**    **Coût de la formation : 210 euros /personne**

# Bientraitance/maltraitance

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Présenter les différents types de maltraitance
- Dépister les actes de maltraitance afin de les éviter
- Définir le concept de bientraitance
- Enoncer, justifier les principes de la bientraitance, respect de la personne, promotion de l'expression de la personne, de son bien-être

## **Contenu :**

- Définition de la notion de la maltraitance
- Présentation des différents types de maltraitance (physique, psychique, matérielle, financière...)
- Reconnaissance des facteurs de risque et des signes de maltraitance
- Signalement des maltraitances... démarches, procédures, associations...
- Mise en évidence des formes de maltraitance concernant les personnes âgées à travers différents supports, vidéos, témoignages, expériences professionnelles...
- Définition du concept de bientraitance
- Justification des principes de bientraitance
- Témoignage ALMA 29
- Réflexion sur une éthique de la bientraitance, rappel de la notion de l'éthique professionnelle, de la charte de la personne âgée, du respect des besoins fondamentaux de la personne

**Les modalités de la formation:** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Brainstorming

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Témoignages

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsables de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# Soins d'hygiène et de confort de la personne dépendante

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Réaliser des activités d'aide à la vie quotidienne, en privilégiant le respect et l'intimité de la personne assistée
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et de confort de la personne
- Savoir organiser son poste de travail
- Contribuer au maintien de l'autonomie des personnes âgées et des personnes dépendantes

## **Contenu :**

Présentation de la tenue de travail et de l'hygiène des mains

Présentation de différentes fiches techniques permettant de favoriser le bien-être de la personne:

- Aide à la toilette au lavabo et à la douche
- Pédiluve
- Toilette complète
- Bas de contention

Repérer les capacités de la personne aidée et les stimuler au quotidien.

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens techniques :**

- Appartement pédagogique équipé

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de la formation :** Vinciane Hamon

**Durée de la formation :** 1 jour soit 7 heures    **Coût de la formation :** 105 euros /personne

# Formation prévention secourisme

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- protéger d'un sur accident, de prévenir les structures publiques de secours.
- réaliser des gestes d'urgence face à une situation de détresse.
- Observer et analyser toute situation de travail à domicile, repérer les situations dangereuses et proposer des mesures de prévention adaptées pour se prémunir des dangers

## **Contenu de formation:**

- Prévention des accidents domestiques et de la vie courante.
- Les conduites à tenir en cas d'accident.
- Réalisation des gestes de secours à l'aide de cas concrets.
  - Malaise et Alerte
  - Plaies et la protection
  - Brûlures
  - Traumatismes
  - Hémorragies
  - Obstruction des voies aériennes
  - Perte de connaissance
  - Arrêt cardiaque
  - Alerte aux populations

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Supports vidéo
- Documentation

## **Les moyens techniques :**

- Appartement pédagogique
- Mannequins et matériel nécessaires aux exercices

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs se fait tout au long de la formation par des mises en situations d'urgence.

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsables de formation :** LESVEN Sandra

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros /personne

# L'alimentation de la personne âgée

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Acquérir des notions de base d'équilibre alimentaire
- Connaître les causes, les conséquences et les mécanismes de la dénutrition chez les personnes âgées
- Savoir identifier les caractéristiques des malades d'Alzheimer du point de vue de l'alimentation
- Elaborer et de préparer un repas
- Travailler tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité
- Savoir organiser son travail

## **Contenu :**

- Besoins alimentaires de la personne vieillissante (repères du PNNS)
- Intérêt de l'équilibre nutritionnel chez la personne âgée
- Les obstacles à l'alimentation chez une personne âgée (fausses routes ...)
- Le risque de dénutrition et ses conséquences
- Spécificités de l'acte alimentaire chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
- Étapes du repas : l'avant-repas, l'installation, l'attente, le lieu, le temps, le déroulement, la convivialité, la nourriture
- Spécificités du manger-main
- Les aides techniques à l'alimentation
- Posture du professionnel face à la personne dépendante et à son alimentation
- Réalisation de repas simples, rapides et enrichis
- Utilisation de différents matériels pour travailler rapidement
- Organisation, méthodes de travail, précautions d'hygiène (organisation du réfrigérateur...)
- Utilisation de différentes gammes de produits (produits frais, appertisés, surgelés...)
- Présentation des plats

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les méthodes d'apprentissage:**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques

## **Moyens techniques :**

- Salle de formation
- cuisine pédagogique

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros/personne

# L'hygiène dans le logement

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 10 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Organiser et réaliser l'entretien d'un logement en respectant les règles d'hygiène, de sécurité, d'économie et d'ergonomie.
- Savoir adapter ses prestations et ses méthodes de travail aux locaux et aux habitudes des personnes.

## **Contenu :**

- Définition de l'hygiène et de ses objectifs
- Présentation de la tenue de travail et de l'hygiène des mains
- Présentation de différents produits d'entretien (Règles d'utilisation, mode d'action pictogrammes de sécurité...)
  
- Définition de la démarche qualité
- Planification du travail dans le temps et l'espace
- Analyse de la tâche à réaliser pour un travail efficace
- Présentation de fiches techniques :
  - Balayage des sols
  - Lavage des sols
  - Dépoussiérage des meubles
  - Nettoyage de la salle de bains...
  - Nettoyage des vitres
- Analyser et ajuster son travail. Savoir réaliser une auto-évaluation.

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Moyens techniques :**

- Appartement pédagogique

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 2 jours soit 14 heures    **Coût de la formation :** 210 euros/personne

# Entretien écologique du logement

**Public ciblé** : salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis** : Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif** : formation par groupe de 8 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Sensibiliser les apprenants aux nouvelles méthodes de nettoyage écologique
- Savoir utiliser correctement les produits respectueux de l'environnement
- Savoir fabriquer ses propres produits

## **Contenu :**

- Sensibilisation au nettoyage écologique :
  - L'impact sur la santé, l'environnement,
  - L'aspect économique
- Information sur les polluants intérieurs
- Présentation des produits écologiques de base (vinaigre blanc, savon de Marseille, bicarbonate de soude, cristaux de soude, huiles essentielles...), de leurs propriétés et de leurs utilisations
  
- Atelier de fabrication de produits écologiques :
  - Produit vaisselle
  - Produit multi-usage (détergent, désinfectant)
  - Détartrant
  - Lessive

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les moyens d'apprentissage :**

- Documents pédagogiques
- Support vidéo
- Travaux pratiques

## **Les méthodes pédagogiques :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation
- Appartement pédagogique

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 1 jour soit 7 heures    **Coût de la formation :** 105 euros /personne

# Entretien du linge

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 12 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- Connaître et respecter l'étiquetage
- Connaître les textiles, les produits de lavage et de détachage
- Connaître les techniques de pliage et de repassage
- Savoir organiser son poste de travail

## **Contenu :**

- Présentation des symboles d'entretien.
- Présentation des produits d'entretien du linge et de détachage.
  
- Hygiène et lavage du linge :
  - Tri du linge
  - Lavage à la main
  - Lavage en machine
  
- Séchage et repassage du linge :
  - Séchage naturel
  - Séchage en machine
  - Techniques de repassage
  
- Pliage et rangement du linge

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

## **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques
- Travaux pratiques

## **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

## **Les moyens techniques :**

- Salle de formation
- Appartement pédagogique

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 1 jour soit 7 heures    **Coût de la formation :** 105 euros de l'heure/personne

# Formation pour les remplaçants d'été

**Public ciblé :** salariés d'association d'aide à domicile ou toute personne intervenant à domicile

**Pré-requis :** Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)

**Effectif :** formation par groupe de 8 personnes minimum à 16 personnes maximum

## **Objectifs de la formation :**

Etre capable de :

- D'appliquer des protocoles d'entretien
- D'organiser son travail
- Elaborer et préparer un repas

## **Contenu :**

### **L'hygiène du logement**

#### **Généralités entretien des locaux :**

- Présentation des règles d'hygiène personnelle de base (Lavage des mains, tenue de travail...)
- Présentation des différents produits d'entretien et des règles d'utilisation (Pictogrammes d'entretien, étiquetage d'entretien, Précautions d'emploi...)
- Savoir organiser son travail dans le temps et dans l'espace
- Savoir s'adapter à chaque situation (matériel et équipement à disposition) et repérer les besoins
- Savoir s'auto évaluer, rendre compte de son travail et s'adapter aux exigences de la personne aidée.

#### **La préparation des repas**

- Réalisation de repas simples et rapides :
  - Potage (épluchage, lavage, utilisation de l'auto-cuiseur)
  - Desserts à base de lait (semoule, riz )...
- Utilisation des différentes gammes de produits pour travailler rapidement (Conserves, produits surgelés)

**Les modalités de la formation :** Formation présentielle et collective

### **Les méthodes d'apprentissage :**

- Apports théoriques
- Mises en situation professionnelles

### **Les moyens pédagogiques :**

- Documents pédagogiques

### **Les moyens techniques :**

- Salle de formation
- Appartement pédagogique
- Cuisine pédagogique

**Modalité d'évaluation:** Validation de l'atteinte des objectifs par QCM en fin de formation

**Reconnaissance des acquis :** Attestation de fin de formation

**Responsable de formation :** HAMON Vinciane

**Durée de la formation :** 1 jour soit 7 heures    **Coût de la formation :** 105 euros/personne

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## ACTIONS DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

La MFR dispense des prestations de formation et d'accompagnement. Toute commande de prestation à la MFR est soumise aux présentes conditions générales de vente et à la signature d'un des documents contractuels prévus à l'article 1er. La MFR effectue la ou les prestations commandées, soit avec ses moyens propres soit avec le concours d'autres organismes avec lesquels elle aura passé des conventions de cotraitance ou de sous-traitance.

## DESIGNATION

La MFR de Plounevez-Lochrist (Maison Familiale et Rurale) est un établissement sous statut associatif qui a pour objectif la formation et l'éducation des jeunes et des adultes, ainsi que leur insertion sociale et professionnelle. La MFR propose des formations spécifiquement par alternance et en formation professionnelle continue. Son siège social est fixé au 9 Rue de la Gare à Plounevez-Lochrist (29430). Dans les articles qui suivent, il convient de désigner par « client » toute personne physique ou morale qui s'inscrit ou passe commande d'une formation auprès de la MFR, et « stagiaire », la personne physique qui participe à une action de formation.

## ARTICLE 1 : ENGAGEMENT CONTRACTUEL

A réception d'un bulletin d'inscription ou d'un devis signé, la MFR fait parvenir au Client une convention de formation professionnelle continue ou un document tel que prévu aux articles L6353-1 et L6353-2 du Code du travail. Le Client s'engage à retourner dans les plus brefs délais à la MFR un exemplaire signé. L'engagement contractuel est définitif dès signature par les parties concernées. Chacune reçoit un exemplaire du document original. Au cours de l'exécution des prestations, les modifications négociées entre les parties donnent lieu à la signature d'un avenant à l'acte d'engagement contractuel. Dans le cas où l'acheteur est une personne physique, la MFR fait parvenir un contrat de formation professionnelle conformément à l'article L6353-3 du code du travail. Le client individuel prenant en charges les frais de la prestation, dispose alors d'un délai de rétractation de 10 jours calendaires (14 jours en cas d'inscription à distance). L'exercice du droit de rétractation se fait par lettre recommandée avec avis de réception, le cachet de la poste faisant foi. (Article L6353-5 du code du travail).

## ARTICLE 2 : SANCTION DE LA FORMATION

Les attestations ne pourront être transmises qu'après la formation. En tout état de cause, la MFR n'est tenue qu'à une obligation de moyens et pas de résultat. Une attestation de formation est établie par la MFR à l'intention du stagiaire bénéficiaire, conformément à l'article L6353-1 du code du travail.

## ARTICLE 3 : PRIX

Les prix des prestations de formation sont fermes et définitifs. Ils s'entendent nets, la MFR n'étant pas assujéti à la TVA. Sauf dispositions particulières, ils incluent les frais pédagogiques, l'utilisation des salles et ateliers de formation ainsi que celle du matériel pédagogique. Ils ne comprennent ni les frais de transport du stagiaire, de son entreprise ou domicile au lieu de prestation, ni les frais d'hébergement et de restauration.

## ARTICLE 4 : FACTURATION

La facturation se fera suivant un échéancier fixé dans l'engagement contractuel. Dans le cas où l'acheteur est une personne physique, aucune somme ne pourra être exigée avant l'expiration du délai de rétractation prévu à l'article L6353-5 du Code du travail. Il ne peut être payé à l'expiration de ce délai une somme supérieure à 30% du prix convenu.

## ARTICLE 5 : DELAI DE PAIEMENT

Sauf dispositions contraires convenues entre les parties, le délai de règlement des sommes dues est fixé au trentième jour suivant la date d'exécution de la prestation demandée. Le délai convenu entre les parties pour régler les sommes dues ne peut dépasser soixante jours à compter de la date d'émission de la facture (article 441-6 du code de commerce).

Si le Client souhaite que le règlement soit effectué par un organisme collecteur agréé ou un autre organisme financeur, il doit dans tous les cas :

- fournir à la MFR les justificatifs de la prise en charge financière accordée ;

- répondre, en tant que de besoin, aux demandes du financeur.

Dans le cas où l'intervention du financeur demeure partielle, le reliquat du coût des prestations est facturé au client. Les modalités de prise en charge sont précisées dans les conditions particulières et le client s'assure personnellement du paiement de la MFR par le financeur ou, à défaut, supporte la charge de ce paiement.

## ARTICLE 6 : JUSTIFICATION DES PRESTATIONS

La MFR fournit sur demande tout document ou pièce de nature à justifier la réalité et la validité des dépenses engagées conformément à l'article L6361-1 du code du travail. En cas d'inexécution totale ou partielle d'une prestation de formation, la MFR rembourse au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait, en application des dispositions de l'article L. 6354-1 du même code.

## ARTICLE 7 : CONDITIONS D'ANNULATION

### Report ou annulation du fait de la MFR

Si l'effectif n'est pas suffisant, la MFR se réserve le droit d'annuler la session ou de reporter certaines sessions. La MFR prévient alors le client par écrit, dans un délai raisonnable, et lui laisse le choix entre le remboursement des sommes versées ou le report de la prestation à une date ultérieure sans pouvoir prétendre à toute autre indemnisation de ce chef.

### Interruption ou annulation de la formation du fait du client ou du bénéficiaire

Tout désistement devra être notifié par écrit au moins une semaine avant la date de démarrage de la formation. En cas de dédit par l'entreprise hors délai de rétractation ou d'abandon en cours de formation par un ou plusieurs stagiaires, la MFR retiendra sur le coût total, les sommes qu'il aura réellement dépensées ou engagées pour la réalisation de ladite formation.

## ARTICLE 8 : CAS DE FORCE MAJEURE

Lorsque, par la suite de cas de force majeure répondant aux caractéristiques définies par la jurisprudence, la MFR est dans l'impossibilité de poursuivre la prestation, le contrat ou la convention conclue avec le client est résilié de plein droit sans que ce dernier puisse prétendre à une quelconque indemnité. Le client est toutefois tenu au paiement prorata temporis des prestations réalisées par la MFR. Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut rompre le contrat. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont rémunérées à due proportion de leur valeur prévue au contrat.

## ARTICLE 9 - INFORMATIQUE ET LIBERTES

Le client est informé que les informations à caractère personnel qui sont communiquées à la MFR en application et dans l'exécution des commandes pourront être communiquées aux partenaires contractuels de la MFR pour les besoins desdites commandes.

En application de l'article L6353-9 du code du travail, les informations demandées, sous quelque forme que ce soit, ne peuvent avoir comme finalité que d'apprécier l'aptitude du candidat à suivre l'action de formation, qu'elle soit sollicitée, proposée ou poursuivie. Ces informations présentent un lien direct et nécessaire avec l'action de formation. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978, dite Loi Informatique et Libertés, mise à jour par la loi du 6 août 2004, le Client dispose d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données personnelles le concernant. Ce droit est exerçable en faisant une demande par e-mail ou par courrier adressé à la MFR concerné. En particulier, La MFR conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du bénéficiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation, à l'analyse du bilan de la formation et aux contrôles auxquels la MFR peut être soumise.

## ARTICLE 10 - PROPRIETE INTELLECTUELLE

Les droits d'exploitation incluant les droits de représentation, de reproduction et d'utilisation, de diffusion, d'adaptation, de modification des supports de formation restent la propriété exclusive de la MFR et ne sont pas cédés au Client.

## ARTICLE 11 – LITIGE

Pour tout différend relatif à l'exécution de la convention ou du contrat de formation, le règlement à l'amiable sera privilégié. En cas de désaccord persistant, le tribunal dans le ressort duquel la MFR a son siège, sera seul compétent pour régler le litige.

MFR de PLOUNEVEZ-LOCHRIST  
9 Rue de la Gare  
29430 Plounevez-Lochrist  
Tel : 02 98 61 41 30  
[mfr.plounevez-lochrist@mfr.asso.fr](mailto:mfr.plounevez-lochrist@mfr.asso.fr)  
[www.mfr-plounevez.com](http://www.mfr-plounevez.com)

