

GRATUIT

**« Camélias et vous »**  
**accompagne les aidants familiaux**  
**(SEPTEMBRE- DECEMBRE 2025)**

**Vous prenez soin d'un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou cognitive?**

Pour vous accompagner, la résidence Les Camélias organise grâce au soutien de la CFPPA des **ateliers conviviaux gratuits** et animés par des professionnels :

- Séances de relaxation
- Groupe de partage d'expérience
- Ateliers aidants / aidés
- Sessions d'information et de sensibilisation
- Moments conviviaux

**Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.**

Notre **psychologue** vous propose également une écoute individuelle et vous accompagne face à vos questionnements sur **rendez-vous.**

**Camélias et vous**

**Dispositif de soutien aux aidants**



**Sarah BELTRAN** - Psychologue et coordinatrice  
04.68.66.16.16 - [cameliasetvous@lna-sante.com](mailto:cameliasetvous@lna-sante.com)

## ➤ Séances de relaxation (aidants)

Parce que prendre soin des autres commence par prendre soin de soi, venez vous initier à différentes techniques de relaxation.

<b>Mardi (15h – 16h) - CLARICIA (Saleilles)</b>	
2 Septembre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
16 Septembre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
7 Octobre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
21 Octobre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
4 Novembre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
18 Novembre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
9 Décembre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
30 Décembre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)

## ➤ Groupe de photo-langage (aidants)

Une fois par mois, venez partager un temps d'échange et de réflexion sur des thématiques en lien avec le quotidien des aidants.

<b>(14h30 – 16h30)</b>	
	Mardi 23 Septembre
	Jeudi 30 Octobre
	Mardi 25 Novembre
	Jeudi 11 Décembre

**Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.**

## ➤ Anniversaires du mois (aidants)

Une fois par mois, retrouvons-nous pour partager un moment convivial et entre aidants

**(15h – 16h30)**

Jeudi 4 Septembre : Pique-nique à la plage de St Cyprien (17h30)

Mardi 14 Octobre : Pétanque Villeneuve de la Raho

Jeudi 27 Novembre : Sortie Calicéo

Mardi 16 Décembre : Atelier de Noël

## ➤ Ateliers éveil des sens (aidant avec ou sans son proche)

Venez partager une après-midi conviviale avec votre proche autour d'une activité sensorielle et interactive accessible au plus grand nombre.

**(15h-16h30)**

Jeudi 18 Septembre : Découverte de l'instrument « l'handpan »

Jeudi 23 Octobre : Médiation animale

Jeudi 13 Novembre : Dégustation fromage

Mardi 2 Décembre : Danse libre

## ➤ Sessions d'information (aidants)

Sessions organisées pour accompagner les aidants dans l'identification de leurs besoins et leur faciliter l'accès à l'information.

**Comment faire face à des troubles du comportement ?**

*Date à définir*

**Comment s'organise une entrée en ehpad ?**

*Date à définir*

**Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.**

Vous souhaitez évaluer votre épuisement en tant qu'aidant ? Nous vous proposons de remplir ce questionnaire (mini Zarit).

Le score obtenu doit être vu comme un outil de réflexion qui peut vous permettre de prendre conscience de vos difficultés et vous encourager à solliciter du soutien.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de précisions.

Notation : 0 = jamais , ½ = parfois , 1 = souvent		0	½	1
<b>1 - Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il :</b>				
• des difficultés dans votre vie familiale ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche ?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4 - Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre proche ?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5 - Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interprétation :

0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
Fardeau absent ou léger				Fardeau léger à modéré				Fardeau modéré à sévère				Fardeau sévère		

**Pour vous permettre de découvrir nos ateliers, nous contribuons aux frais de suppléance à domicile (10€ par heure de participation).**  
**Contactez-nous !**

**La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66**

Avec le soutien de la



**CNSA**  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie











