

GRATUIT

« Camélias et vous »
accompagne les aidants familiaux
(Programme 2nd trimestre 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

➤ Séances de relaxation (aidants)

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

Mardis (15h – 16h) - CLARICIA (Saleilles)	
8 Avril :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
22 Avril :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
6 Mai :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
20 Mai :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
3 Juin :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
17 Juin :	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 d'aidant.

(14h30 – 16h30)	
	Jeudi 3 Avril
	Mardi 13 Mai
	Jeudi 19 Juin

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

➤ 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 évaluer et prévenir mon épuisement en tant qu'aidant ?

Jeudi 17 Avril de 15h à 16h30

Quelles sont les mesures de protection juridique ? (AT66)

Jeudi 12 Juin de 15h à 16h30

➤ Anniversaires du mois (aidants)

Une fois par mois, retrouvons-nous pour un moment convivial et un goûter à l'occasion des anniversaires du mois.

(15h – 16h30)

Mardi 29 Avril : Pétanque au lac de Villeneuve de la Raho

Jeudi 22 Mai : Atelier floral

Mardi 24 Juin : Pique-nique à la plage (soir)

➤ Ateliers éveil des sens (aidants / aidés)

Venez partager une après-midi conviviale avec votre proche autour d'une activité sensorielle et interactive.

(15h-16h30)

Mardi 15 Avril : Atelier chocolat chez CEMOI

Jeudi 15 Mai : Pique-Nique à la ferme St-André (midi)

Mardi 10 Juin : Expression corporelle en musique



Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

Vous souhaitez évaluer votre épuisement en tant qu'aidant ? Nous vous proposons de remplir ce rapide 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

1 - Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :

- des difficultés dans votre vie familiale ?
- des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?
- un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?

2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?

3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?

4 - Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre parent ?

5 - Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?

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

