

GRATUIT

« *Camélias et vous* »
accompagne les aidants familiaux
(MAI - AOUT 2026)

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

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

- 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.

Mardi/Jeudi (15h – 16h) - CLARICIA (Saleilles)	
12 Mai :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
28 Mai :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
9 Juin :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
25 Juin :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
7 Juillet:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
16 Juillet :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
4 Août:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
20 Août :	Relaxation sonore (Valérie Malet)

➤ 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.

Mardi (14h30 – 16h30)	
	19 Mai
	30 Juin
	21 Juillet
	25 Août

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

➤ 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 21 Mai : Sortie Pétanque au Lac de Villeneuve

Jeudi 18 Juin : Atelier floral

Jeudi 23 Juillet : Art Thérapie

Jeudi 28 Août : Sortie plage (en soirée)

➤ Sessions d'information (aidants)

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

Préserver son autonomie grâce au programme ICOPE

Jeudi 11 juin à 14h

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

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

PYRENEES ORIENTALES
Le Département

ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

l'Assurance Maladie
Pyrénées-Orientales

Carسات
Retraite & Santé au travail
Languedoc-Roussillon

Agence nationale de l'habitat
Aix-en-Provence

MSA
santé famille retraite services

MUTUALITÉ FRANÇAISE

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc et arcco

UNA
Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles

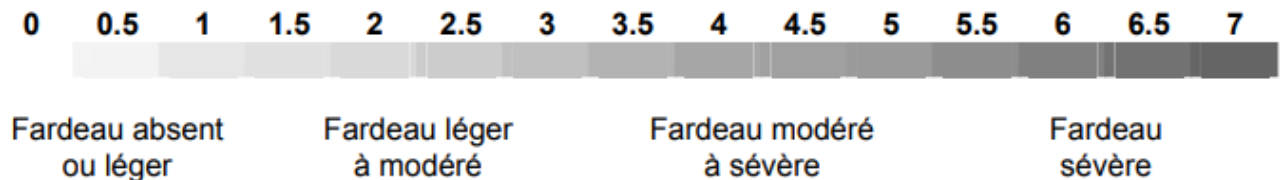
Vous souhaitez évaluer votre épuisement en tant qu'aidant ? Nous vous proposons de remplir ce questionnaire (mini Zarit).

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
1 - Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il :				
• 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"/>
2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre proche ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Interprétation :



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

Contactez-nous !