

GRATUIT

« Camélias et vous »
accompagne les aidants familiaux
(SEPTEMBRE à DECEMBRE 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)	
08 Septembre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
17 Septembre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
06 Octobre :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
22 Octobre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
03 Novembre:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
19 Novembre :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
01 Décembre:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
17 Décembre :	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.

(14h45 – 16h45)	
	Jeudi 24 Septembre
	Mardi 27 Octobre
	Mardi 24 Novembre
	Mardi 22 Décembre

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

Mardi 22 Septembre : Visite miellerie coopérative d'Ortaffa

Jeudi 15 Octobre : Art thérapie (Valérie Garcia)

Mardi 17 Novembre : Danse adaptée (Audrey Avarello)

Jeudi 10 Décembre : Atelier créatif de Noël

➤ 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 maintenir mon autonomie grâce aux aides techniques ?
(ergo grand sud)**

Jeudi 8 Octobre de 15h à 17h

Et si j'osais la cohabitation intergénérationnelle ? (ensemble 2 générations)

Jeudi 12 Novembre de 15h à 17h

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

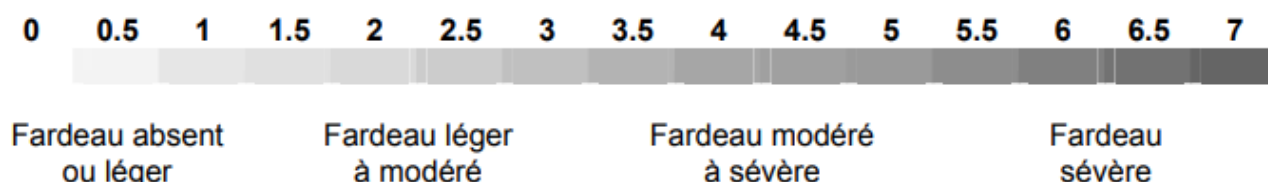


Vous souhaitez évaluer votre épuisement en tant qu'aidant ? Nous vous proposons de remplir ce questionnaire (mini Zarit).
Le score obtenu doit être vu comme un outil de réflexion qui peut vous permettre de prendre conscience de vos difficultés et vous encourager à solliciter du soutien.

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 ?		☐	☐	☐
• 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 proche ?		☐	☐	☐
3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?		☐	☐	☐
4 - Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre proche ?		☐	☐	☐
5 - Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?		☐	☐	☐

Interprétation :



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