



# PARCOURS SANTÉ La santé des aidants *en action!*

**GRATUIT**  
sur inscription



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la  CNSA  
Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Com1



**DU 3 SEPTEMBRE  
AU 6 DÉCEMBRE**  
De 14h30 à 16h30



**ERR  
MAURY  
TORREILLES**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Partenaires :**



Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien ? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami ? Alors vous êtes sans doute un(e) « aidant(e) » !

En tant qu'aidant, le soutien à la personne aidée peut prendre, petit à petit, beaucoup de place dans votre vie au détriment de votre vie personnelle. Aujourd'hui, nous vous proposons un programme centré sur votre santé et votre mieux-être.

## Programme

« La santé des aidants en actions » est **un cycle de 4 ateliers**, proche de chez vous, qui offre un temps pour prendre soin de soi, tout en favorisant une certaine prise de recul face au quotidien.

Les ateliers sont animés par des professionnels de l'Association Chemin Faisant, l'ASSAD Fenouillèdes, le CAJOU de Bompas, l'ADMR et Vivre Ensemble en Salanque.

Pour les aidants :

**Atelier 1 : Initiation à la sophrologie**

**Atelier 2 : Bien dormir et se relaxer**

**Atelier 3 : Comment améliorer l'image de soi et le bien-être ?**

**Atelier 4 : Découverte des arts plastiques créatifs**

Pour les aidés :

Les 4 ateliers porteront sur l'activité physique adaptée et la relaxation.

Ce cycle s'adresse à des binômes « aidant/aidé » mais il est possible d'accueillir un aidant seul (à échanger lors de l'inscription au programme).

Ce programme se déroule en Cerdagne en partenariat avec le Contrat Local de Santé Cerdagne Capcir Haut Conflent, en Fenouillèdes en partenariat avec le Contrat Local de Santé Agly Fenouillèdes et en Salanque.

## Les plus du programme

- ▶ Un atelier qui permet de **sortir de son domicile**
- ▶ Un **encadrement adapté**
- ▶ Un **espace rassurant** pour les aidants et les aidés
- ▶ Des animations centrées sur les **besoins des participants**

Des ateliers pour les aidants mais aussi pour les aidés proposés en simultanément, sur les mêmes horaires et même lieu.

## Agenda

**À ERR**  
de 14h30 à 16h30

Les vendredis  
**3 et 17 septembre**  
**1 et 15 octobre**

**À MAURY**  
de 14h30 à 16h30

Les lundis  
**11 et 25 octobre**  
**8 et 22 novembre**

**À TORREILLES**  
de 14h30 à 16h30

Les lundis  
**18 octobre**  
**8 et 22 novembre**  
**6 décembre**

Participation à l'ensemble des ateliers

**RENSEIGNEMENTS  
ET INSCRIPTIONS\***  
AU 06 68 09 05 54

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

\*Nombre de places limité.