

Février 2024

# Lettre d'information aux aidants

## Renseignements

Email : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Tél : 05 34 40 43 70

<https://domainedelacadene.fr/la-plateforme-des-aidants/>



## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

andj

### Pause-Café des aidants



Nous vous invitons  
le vendredi 9 février  
de 15h00 à 17h00



« Prendre soin de notre santé par le mouvement. Et si on faisait de l'activité sportive tous les deux à la maison ? »

Avec l'intervention d'une professionnelle de Siel Bleu

au Domaine de la Cadène  
Inscription : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)



Notre équipe vous invite

### PROGRAMME DES ATELIERS

#### Jeudi 29 février de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Mon proche souffre d'une maladie de la mémoire. Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Comment se manifeste cette maladie ? Qu'attendre des traitements ? »

- atelier avec la gériatre et la psychologue

Session pour le proche aidé

« Comment garder mon esprit vif ? »

- atelier avec l'ergothérapeute

#### Jeudi 7 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Comment faire face aux changements de comportement de mon proche ? Comment préserver la communication ? Comment se préserver en tant qu'aidant ? »

- atelier avec la psychologue et une aidante-ressources

Session pour le proche aidé

« Comment vivre un certain mieux-être dans le quotidien ? Comment exprimer mes émotions ? »

- atelier avec l'ergothérapeute

#### Jeudi 14 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« L'alimentation de mon proche change... Comment m'y adapter ? »

- atelier avec la diététicienne

Session pour le proche aidé

« Comment redécouvrir le plaisir du bien manger ? »

- atelier avec l'ergothérapeute

#### Jeudi 21 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Quelles aides pouvons-nous solliciter ? »

- atelier avec la conseillère en économie sociale et familiale

Session pour le proche aidé

« Comment veiller à mon équilibre ? Comment reconnaître, anticiper et m'adapter aux risques du domicile ? »

- atelier avec l'ergothérapeute

#### Jeudi 28 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Comment aménager notre habitat pour faciliter la vie au quotidien ? »

- atelier avec l'ergothérapeute

Session pour le proche aidé

« Comment passer un bon moment et partager nos centres d'intérêts ? »

- atelier avec l'infirmière coordinatrice

Avec un atelier commun aidants-aidés sur le relever de sol

Maladie à corps de Lewy  
1<sup>re</sup> Journée Mondiale 28.01.2024



Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy



Quelques actions et informations de nos partenaires

Pour rester en bonne santé et préserver votre autonomie

Trouvez près de chez vous un atelier sur [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)



### L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER 31

A le plaisir de vous confirmer les dates de la prochaine formation pour les Aidants familiaux, en présentiel

à la clinique de Bagnac,

11 boulevard Henri Ziegler, 31170

1 <sup>ère</sup> séance :	Mercredi	28/02/2024	de 14h00 à 17h00
2 <sup>ème</sup> séance :	//	13/03/2024	//
3 <sup>ème</sup> séance :	//	27/03/2024	//
4 <sup>ème</sup> séance :	//	10/04/2024	//
5 <sup>ème</sup> séance :	//	24/04/2024	//

Inscription et informations, T 09 60 01 58 21, vous serez rappelé par

Anais Couderc, psychologue qui animera cette formation.

France Alzheimer 31, vous remercier de votre confiance

