JANVIER 2025

Lettre d'information aux aidants

Renseignements

Email: plateforme@lacadene.fr Tél: 05 34 40 43 70

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



Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants





Douce année 2025...

Nous ne vous souhaitons pas un chemin sans difficultés, nous vous souhaitons de trouver la force de les traverser:

Nous ne vous souhaitons pas une année sans émotions désagréables, nous vous souhaitons de les apprivoiser;

Nous ne vous souhaitons pas une année comme un océan sans tempête, nous vous souhaitons d'apprendre à y naviguer;

Nous ne vous souhaitons pas des plaisirs extraordinaires, mais nous vous souhaitons de tout cœur de prendre le temps de savourer tous les petits bonheurs ordinaires;

Nous vous souhaitons de prendre soin de votre proche... et de vous aussi...

Voeux inspirés de Ilios Kotsou

Retrouvez notre équipe et les actions proposées pour les aidants sur les réseaux sociaux :

- sur Linkedin
- Etablissement Gériatrique Domaine de la Cadène
- sur Facebook



Aidants La Cadène

Pause-Café des aidants

Nous vous invitons le vendredi 17 janvier de 15h00 à 17h00



"Et si nous nous souhaitions un peu de douceur? »
l'approche de l'auto-compassion

au Domaine de la Cadène

inscription: 05 34 40 43 70 plateforme@lacadene.fr



Notre équipe vous invite

de soi en tant qu'aidant :

Des ateliers pour prendre soin

Un atelier d'activité physique : les 8 et 22 janvier (matinée)

Un atelier cuisine : le 15 janvier (après-midi)

Un atelier de sophrologie : le 29 janvier (matinée)

DOMAINE DE LA CADÈNE

inscription : 05 34 40 43 70 plateforme@lacadene.fr

Participation gratuite





Le jeudi 16 janvier de 14h30 à 16h30 à la MARPA d'Auriac-sur-Vendinelle

Atelier pour les aidants : "S'informer sur les dispositifs existants pour vous et pour votre proche aidé"



Inscription au 06 83 58 20 02 (CRT LAURAGAIS)











JANVIER 2025 (suite)

Lettre d'information aux aidants

Renseignements

Email: plateforme@lacadene.fr <u>Tél: 05 34 40 43 70</u> https://domainedelacadene.fr/ la-plateforme-des-aidants/



Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



Formations proposées aux Aidants familiaux Par France ALZHEIMER 31 Haute Garonne Premier semestre 2025

EHPAD Korian grand Maison, 14 allée de Roncevaux, 31240 L'Union, les jeudis, 09/01, 16/01, 23/01 et le 30/01 de 14h à 18h

Clinique Val de Saune, 1 Place Hélène Boucher, 31130 Quint Fonsegrives, les vendredis 10/01, 24/01, 31/01, 07/02 de 14h30 à 17h30 et 14/02 de 14h30 à 16h30

Résidence les girandières, 2 boulevard de Suisse, 31200 Toulouse, Les samedis, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02 de 09h30 à 12h30 et 08/02 de 09h30 à 11h30

Tel: 09 60 01 58 21, mail: contact31@francealzheimer.org, www.francealzheimer.org/hautegaronne/

Quelques actions et informations de nos partenaires





de + de 60 ans, en perte d'autonomie L'Association ASA organise près de chez vous

L'Association ASA organise près de chez vous un accompagnement à destination des aidants, sans critères d'âge.

> 1ère séance Jeudi 30 janvier 2025 de 10h à 12h Salle N°1, Place Jean Jaurès Aussonne (derrière mairie)

Prochaines dates : 06 février, 13 février, 20 février, 06 mars, 13 mars, et 20 mars

Possibilité d'accompagnement de votre proche lors de ces groupes par une assistante de soin en gérontologie*

"Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre"

Information/ Sensibilisation

7 séances hebdomadaires animées par :
Une psychologue,
Une psychomotricienne.

Un pair-aidant



Différentes thématiques seront abordées, telles que
Comprendre la pathologie de son proche
Ces troubles qui nous troublent
La relaxation
Les dispositifs professionnels, etc...



Groupe de parole à partir du 03 avril 2025 de 10h à 12h

Un groupe d'échanges et de partage sera proposé à l'issue de ces séances .

> Afin d'améliorer la qualité de vie des aidants de plus de 60 ans, pensez à la prévention !

*Renseignements et Inscriptions :

ASA : 06.07.28.32.77 ou prevention@asa-asso.com



Parcours de **prévention-action au**

Domaine de Belair

Vous **aidez un proche** au quotidien?

Et si vous preniez du temps pour vous?

à EAUNES (31600)



Réservé pour un groupe de 5 proches aidants, ce parcours est pour vous !

Les places sont *limitées* alors n'attendez pas !

Consultez-nous pour connaître les prochaînes dates de nos séjours ressourçants!

AUCUN FRAIS À PRÉVOIR

Ce séjour est 100% pris en charge*

*vérifiez vos critères d'éligibilité auprès de notre équipe

Pour vous inscrire, contactez **notre équipe**

© 06 78 37 11 44

www.relaisdubienetre.com

stephanie.saffre@relaisdubienetre.com









