

SEPTEMBRE  
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 20 septembre  
de 15h00 à 17h00

pour un temps d'échanges sur le thème :  
« Mieux appréhender mes démarches santé en ligne :  
Mon Espace Santé, Via trajectoire »

Avec l'intervention de professionnels



au Domaine de la Cadène

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

Notre  
équipe  
vous  
invite

### Session d'éducation thérapeutique

#### PROGRAMME DES ATELIERS

**Judi 12 septembre 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 un esprit vif ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

**Vendredi 13 septembre 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 veiller à mon équilibre ? Comment reconnaître, anticiper et m'adapter aux risques du domicile ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

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

**Judi 19 septembre 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 redécouvrir le plaisir du bien manger ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

**Vendredi 20 septembre 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

**Judi 26 septembre 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 vivre un certain mieux-être dans le quotidien ? Comment exprimer mes émotions ? »  
atelier avec la psychologue

L'évènement "Seniors et +" organisé par la Mairie de Toulouse du 11 au 14 septembre à la Place du Capitole est l'occasion pour les seniors de découvrir des activités, de s'informer sur les dispositifs pour prendre soin de soi, de sa santé, de son bien-être...

Notre équipe vous y retrouvera à la Pagode Santé et lors d'un atelier sur le thème :

« J'accompagne un proche en perte d'autonomie à la maison... Comment l'aider tout en me préservant et en prenant soin de moi ? »

11 > 14 SEPTEMBRE  
PLACE DU CAPITOLE

Tout feu, tout flamme

# SENIORS ET +

VILLES AMIES DES AÏÉS  
Villes pour tous

Aimer Vivre à Toulouse  
MAIRIE DE TOULOUSE

SEPTEMBRE  
2024 (suite)

# 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/>



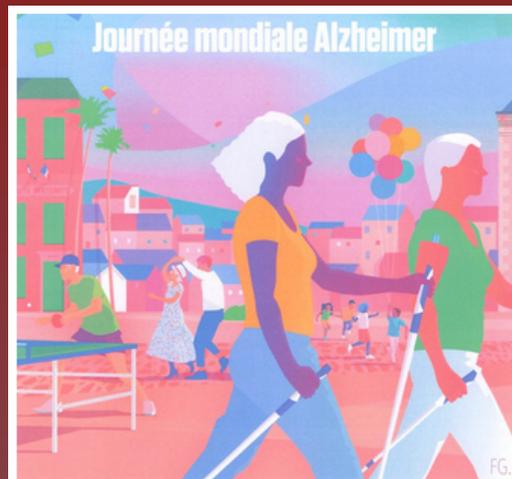
andj

## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

**Le 21 septembre :  
Journée Mondiale Alzheimer**

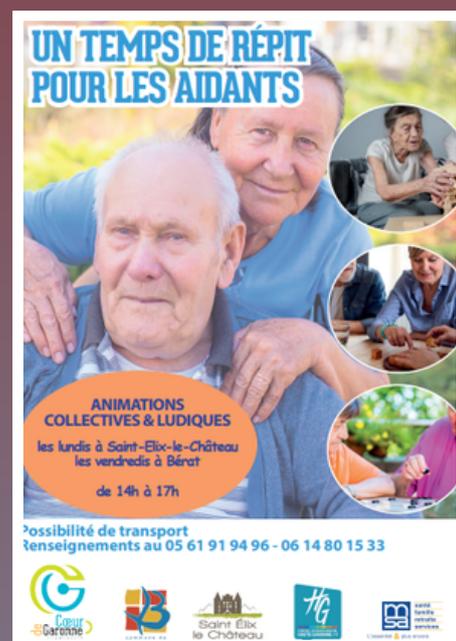


**Quelques  
actions et  
informations de  
nos partenaires**



**Rencontre pour les  
aidants**  
**Un jeudi par mois à la  
Marpa Cœur Lauragais à  
Auriac sur Vendinelle**  
à compter du 19 septembre  
Info et inscription:  
06 83 58 20 02

**asa**  
Ateliers collectifs  
**Prévention chute**  
à Blagnac, Mons,  
Beauzelle  
**Inscriptions :**  
05.60.15.74.84 et/ou  
[prevention@asa-asso.com](mailto:prevention@asa-asso.com)



A noter dès à présent dans votre agenda :  
Action organisée le 9 octobre après-midi pour la Journée Nationale des Aidants

