

**« Camélias et vous » accompagne les aidants familiaux**  
**Programme d'OCTOBRE (programme détaillé disponible à l'accueil)**

**Vous aidez** un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie et vous cherchez des informations ou du soutien pour faire face à cette situation ? Pour vous aider, la résidence Les Camélias organise des **ateliers conviviaux gratuits** et animés par des professionnels.

- **L'activité physique adaptée :** Venez faire du bien à votre corps en vous amusant (gym douce, pétanque, jeux de ballon, tennis de table, étirements, etc)
  - ✓ Samedi **7 Octobre** de 10h à 11h.
  - ✓ Samedi **21 Octobre** de 10h à 11h.
- **Le Yoga du Rire :** Faites-le plein d'hormones du bien-être grâce au rire.
  - ✓ Vendredi **13 Octobre** de 15h à 16h (salle polyvalente Saleilles)
- **Les séances de Relaxation :** Notre psychologue vous propose un moment de détente pour mieux faire face aux difficultés du quotidien.
  - ✓ Mardi **10 Octobre** de 15h à 16h (Résidence Claricia)
  - ✓ Mardi **17 Octobre** de 15h à 16h (Résidence Claricia)
  - ✓ Jeudi **26 septembre** de 15h à 16h (Résidence Claricia)
- **Le groupe de partage d'expérience :** Cet atelier offre aux aidants la possibilité de se réunir pour échanger et s'entraider.
  - ✓ Mardi **24 Septembre** de 14h30 à 16h.
- **Aidants / Aidés :** Atelier d'expression corporelle et artistique à destination du binôme aidant/aidé enfin de valoriser les capacités de chacun.
  - ✓ Lundi **30 Octobre** de 15h à 16h30 (groupe 1)

Que vous souhaitiez vous inscrire, être informé ou formuler une demande, contactez-nous au **04.68.66.16.16** auprès de l'accueil ou par mail à **cameliasetvous@lna-sante.com**