

« *Camélias et vous* » *accompagne les aidants familiaux*

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 de Cabestany organise des **ateliers conviviaux gratuits** et animés par des professionnels :

- Séances de relaxation
- Groupe de partage d'expérience
- Ateliers Bien-être
- Atelier aidants / aidés
- Sessions d'information et de sensibilisation

Pour permettre aux aidants de participer aux ateliers, une contribution aux frais de suppléance (aide à domicile) pourra être proposée sous certaines conditions.

Notre **psychologue** vous propose également une écoute individuelle et vous accompagne face à vos questionnements sur **rendez-vous**.

Sarah BELTRAN

Psychologue Camélias et vous
(Soutien aux aidants)

Ligne téléphonique : 04 68 66 16 16
cameliasetvous@lna-sante.com

Atelier Bien-être (aidants)

Parce que prendre soin des autres commence par prendre soin de soi, nous vous proposons des ateliers gratuits sur le thème du bien-être.

Automassages avec Sylvie ROSE

Nous vous proposons une initiation aux techniques d'automassages afin de vous aider au quotidien à soulager vos tensions et libérer vos émotions.

Groupe 1 (lundis 10h - 11h30) :

09 Octobre
13 Novembre
27 Novembre

Groupe 2 (jeudis 10h - 11h30) :

05 Octobre
09 Novembre
7 Décembre

Yoga du rire avec Laurence GARBIL

Faites-le plein de bonne humeur et d'hormones du bien-être grâce au rire.

Vendredis (15h - 16h)

01 Septembre
13 Octobre
24 Novembre
15 Décembre

Activité physique adaptée avec Océanne BODOLEC

Venez faire du bien à votre corps en vous amusant (gym douce, pétanque, jeux de ballon, tennis de table, étirements, etc)

Samedi (10h - 11h)

23 Septembre	7 Octobre
21 Octobre	4 Novembre
18 Novembre	2 Décembre

Atelier aidants / aidés

Nous vous proposons un atelier d'expression corporelle et artistique à destination des binômes **aidants / aidés**. Grâce aux techniques du théâtre corporel et d'arts associés, Zoé notre intervenante diplômée vous propose de valoriser les capacités de chacun et de renforcer la complémentarité de la relation, quelles que soient vos capacités physiques et/ou cognitives.

Séance de présentation commune **groupe 1 et groupe 2 :**

8 Septembre 2023 (14h30 - 16h)

Groupe 1 (lundi 14h30 - 16h) :

11 Septembre
30 Octobre
6 Novembre
4 Décembre
11 Décembre
8 Janvier

Groupe 2 (vendredi 14h30 - 16h) :

15 Septembre
3 Novembre
10 Novembre
01 Décembre
8 Décembre
12 Janvier

Séance de bilan commune **groupe 1 et groupe 2 :**

15 Janvier 2024 (14h30 - 16h)

Sessions d'information et de sensibilisation

Pour vous accompagner dans l'identification de vos besoins et vous faciliter l'accès à l'information, nous proposerons 1 conférence mensuelle sur des thématiques et des outils adaptés.

20 Septembre (14h30 - 16h)

Présentation de la plateforme **Via Trajectoire**, outil indispensable pour une orientation personnalisée dans le milieu de la santé.

Programme de SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
				Yoga du Rire (15h - 16h)	
				1	2
	RELAXATION (15h - 16h)			Aidants/Aidés <i>Présentation</i> (14h30 - 16h)	
4	5	6	7	8	9
Aidants/Aidés <i>Groupe 1</i> (14h30 - 16h)				Aidants/Aidés <i>Groupe 2</i> (14h30 - 16h)	
11	12	13	14	15	16
		CONFERENCE (14h30 - 16h)			Activité Physique Adaptée (10h - 11h)
18	19	20	21	22	23
	Groupe de partage (14h30 - 16h)		RELAXATION (15h - 16h)		
25	26	27	28		

Pensez à vous inscrire par mail à cameliasetvous@lna-sante.com ou au
04.68.66.16.16

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la



Pyrénées-Orientales



8 rue Ambroise Croizat
66330 CABESTANY
Tél. +33 (0)4 68 66 16 16
Fax +33 (0)4 68 66 16 25
contact.camelias@lna-sante.com

lna-sante.com f |  | 

Résidence Les Camélias - Maison de retraite médicalisée
SAS au capital de 40 000,00 € - 338 662 547 RCS Perpignan - N° Siret : 338 662 547 00029
Code APE : 8730 A - TVA Intra : FR 50 338 662 547