



Programme ateliers aide aux aidants

MSP UNILIB Santé Pia Bompas Rivesaltes

Informations générales :

Sans vous, votre proche ne pourrait pas rester à domicile.

C'est pourquoi, il est important de penser à prendre soin de vous aussi !

La Maison de santé UNILIB Santé de Pia a mis en place un programme complet d'ateliers gratuits pour vous.

Vous seriez intéressé par ce programme mais vous ne pouvez pas laisser seul votre proche 1h ou 2 par semaine ? Un aménagement du plan de soins de votre proche est possible ? Dans le cas contraire ,

Notre partenaire : La résidence le Ruban d'argent de Pia peut l'accueillir à la journée et même organiser le transport aller/retour à la demande. Plus d'information :

residence@lerubandargent.fr ou 04.68.08.37.00

Descriptif des ateliers :

Le 19/09/23 à 10h Accueil de tous les participants, Présentation du Programme complet avec nos animateurs et test d'évaluation de votre « fardeau » quotidien.

- **26/09/23 : Information aides financières et de répit auxquelles vous pouvez prétendre.** Vous recevrez votre « journal de santé d'aidant » ainsi que toute la documentation nécessaire. Une assistante sociale de la Maison sociale de proximité sera présente pour répondre à toutes vos questions.
- **3/10/23 : Comment gérer son stress au quotidien ? Comment contrôler votre anxiété ? Découverte de l'hypnose** (modification de la perception des situations stressantes dans un état de grande relaxation)
- **10/10/23 : Besoin de mieux vous connaître, d'apprendre à vous ressourcer ? Découverte de la sophrologie** (techniques de relaxation mais aussi d'activation du corps et de l'esprit par l'apprentissage d'exercices réalisable chez soi)
- **17/10/23 : Besoin de retrouver un équilibre, diminuer certaines tensions ou douleurs musculaires ? Découverte séance de réflexologie plantaire** (*attention aux contre-indications : phlébite déclarée, goutte, maladie inflammatoire ou infectieuse en cours, pieds blessés, mycose*)

- **24/10/23 et 31/10/23 : Comment garder la forme physique ? Venez essayer l'Activité physique adaptée avec notre coach sportif** (exercices de remise en mouvement pour ceux et celles qui, en raison de leur état physique, mental ou social, ne peuvent pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles). **Un certificat médical de non contre-indication** à l'APA vous sera demandé. A titre indicatif : Contre-indications = maladie chronique non stabilisée, maladie aiguë, malformation cardiaque opérée, épilepsie, maladie inflammatoire aiguë, maladie mentale en phase aiguë, opération orthopédique récente
- **7/11/23 : Vous avez des difficultés à exprimer oralement vos ressentis ? Vous avez besoin de prendre confiance en vous ? Venez découvrir une séance d'art-thérapie.** Une thérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture..) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient...), l'exprimer et se transformer...
- **14/11/23 : Vous aimez la musique ? On dit qu'elle adoucit les mœurs... et améliore la mémoire. Une expérience unique au cœur des sons et des rythmes Découverte séance de musicothérapie** (aucune connaissance musicale n'est nécessaire. Laissez-vous simplement porter...)
- **21 et 28/11/23 : Ateliers nutrition : L'alimentation est notre première médecine !** Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée pour vous et/ou votre proche ? conseils pratiques en fonction de vos goûts, identifier les besoins nutritionnels et éventuellement les déséquilibres, comment manger sain avec un petit budget ?
- **22/09, 13/10, 17/11 et 15/12 : « Café des aidants » : Autour d'un café, dans un lieu convivial, venez échanger avec d'autres aidants comme vous sur vos difficultés et votre expérience.** Notre psychologue et notre neuropsychologue sont là pour vous accompagner et répondre à vos interrogations.
- **5/12/23 : Evaluation finale et apéritif offert à tous les participants (moment de convivialité et de partage)**

Vous avez envie aussi de faire une pause et d'échanger avec d'autres aidants comme vous ? Venez partager votre expérience autour d'un café ou d'un thé en compagnie de notre psychologue et neuropsychologue. Un moment et un lieu convivial où la parole est libérée pour échanger entre aidants.

4 RDV possibles les vendredis de 13h à 14h à Bompas.

Alors n'attendez plus... inscrivez-vous !

Inscription avant le 14 août 23 par mail : unilib.sante@gmail.com

Pour tout renseignement complémentaire : Mme BARANDE Coordinatrice MSP UNILIB santé 06.30.91.89.51 (du lundi au vendredi de 9h à 17h à partir du 10/07/23)

Fiche Inscription

Programme Ateliers gratuits aide aux aidants 2023

Merci de cocher l'atelier ou les ateliers choisis.

(Attention : votre présence à la présentation du programme le 19/09 et à l'évaluation finale le 5/12 est indispensable).

Tous les autres ateliers sont au choix mais vous pouvez participer à tous !

NOM :

Prénom : tél :

Mail :

Adresse :

Date de naissance :

Médecin traitant :

Je souhaite bénéficier pour mon proche d'un accueil de jour à La Résidence Le ruban d'argent de Pia le(s) jour(s) où je participe aux ateliers : oui / non /

Tarif : 32€ la journée repas compris

La Résidence le Ruban d'argent vous propose aussi le transport aller/retour pour votre proche. *Tarif de 12€*

Envoyez un mail à : residence@lerubandargent.fr ou par tél : 04.68.08.37.00 (secrétariat)

Je sollicite une aide de la MSP pour cet accueil de jour car j'ai des soucis financiers (sur justificatifs) : oui / Non / Si oui, contacter Mme BARANDE au 0630918951.

Ateliers	Date /heure	lieu	Animateur(s)	Je m'inscris en notant « X »
Présentation du Programme d'aide	19/09/23	Salle Tramontane	Mme BARANDE Corinne (infirmière)	

aux aidants et évaluation initiale	10h à 12h	6 rue de la tramontane à Pia	coordinatrice MSP UNILIB Santé Pia Bompas Rivesaltes) Et Animateurs des ateliers	
Café des aidants	22/09/23 13h à 14h	10 rue Albert Camus à Bompas	Mme LEMOINE-DALIBON Carine (psychologue) Mme PAPADOPOULOU Stella (neuropsychologue)	
Informations aides financières et de répit	26 septembre 23 10h à 12h	Salle Tramontane 6rue de la Tramontane à Pia	BARANDE Corinne (infirmière) HALLOUIN Sylvie Directrice autonomie (maison sociale de proximité Rivesaltes)	
Découverte hypnose	3/10/23 10h à 11h30	Salle Tramontane à Pia	Mme RAVAUX Stéphanie (infirmière hypno-praticienne)	
Découverte Sophrologie	10/10/23 10h à 11h30	Salle tramontane à Pia	Mme FLAGOTHIER Muriel (sophrologue certifiée)	
Café des aidants	13/10/23 13h à 14h	10 rue Albert Camus à Bompas	Mme LEMOINE (psychologue) Mme PAPADOPOULOU Stella (neuropsychologue)	
Découverte réflexologie plantaire	17/10/23 10h à 11h30	Salle Tramontane à Pia	Mme ROURA Pauline (infirmière réflexologue plantaire)	
Garder la forme physique Découverte Activité physique	24/10/23	Salle Colette Besson chemin de la poudrière à Pia	Mme FERNANDEZ Ophélie (coach sportive APA)	

adaptée (séance 1)				
Garder la forme physique (A.P.A séance 2)	31/10/23	Salle Colette Besson à Pia	Mme FERNANDEZ Ophélie (coach sportive APA)	
Découverte Art-thérapie	7/11/23	Salle Tramontane à Pia	Mme GARCIA Valérie (art- thérapeute)	
Découverte Musicothérapie	14/11/23	Salle Tramontane à Pia	Mr BORDANOVA René (musicothérapeute)	
Café des aidants	17/11/23	10 rue Albert Camus à Bompas	Mme LEMOINE- DALIBON Carine (psychologue) et Mme PAPADOPOULOU Stella (neuropsychologue)	
Atelier nutrition Séance 1	21/11/23	Salle Tramontane à Pia	Mme PERIE Isabelle (diététicienne)	
Atelier nutrition séance 2	28/11/23	Salle Tramontane à Pia	Mme PERIE Isabelle (diététicienne)	
Evaluation finale et apéritif offert à tous	5/12/23 10h à 12h	Salle tramontane à Pia	Mme BARANDE Corinne (infirmière coordinatrice)	X
Café des aidants	15/12/23 13h à 14h	10 rue Albert Camus à Bompas	Mme LEMOINE (psychologue) Mme Papadopoulou (neuropsychologue)	

Attention : les places sont limitées à 10 personnes/atelier.