

GRATUIT

« Camélias et vous »

accompagne les aidants familiaux
(JANVIER - AVRIL 2026)

Vous prenez soin d'un proche de plus de 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou cognitive?

Pour vous accompagner, la résidence Les Camélias organise grâce au soutien de la CFPPA des **ateliers conviviaux gratuits** et animés par des professionnels :

- Séances de relaxation
- Groupe de partage d'expérience
- Ateliers aidants / aidés
- Sessions d'information et de sensibilisation
- Moments conviviaux

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

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

Camélias et vous

Dispositif de soutien aux aidants



Sarah BELTRAN - Psychologue et coordinatrice
04.68.66.16.16 - cameliasetvous@lna-sante.com

➤ Séances de relaxation (aidants)

Parce que prendre soin des autres commence par prendre soin de soi,
venez vous initier à différentes techniques de relaxation.

Mardi/Jeudi (15h – 16h) - CLARICIA (Saleilles)

13 Janvier :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
22 Janvier :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
3 Février :	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
19 Février :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
3 Mars:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
26 Mars :	Relaxation sonore (Valérie Malet)
7 Avril:	Relaxation guidée (Sarah Beltran)
16 Avril :	Relaxation sonore (Valérie Malet)

➤ Groupe de photo-langage (aidants)

Une fois par mois, venez partager un temps d'échange et de réflexion sur des thématiques en lien avec le quotidien des aidants.

Mardi (14h30 – 16h30)



20 Janvier
24 Février
10 Mars
21 Avril

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

➤ Ateliers éveil des sens (aidant avec ou sans son proche)

Venez partager une après-midi conviviale avec votre proche autour d'une activité sensorielle et interactive accessible au plus grand nombre.

15h-16h30

Jeudi 29 Janvier : Art thérapie

Mardi 17 Février : Danse libre

Jeudi 19 Mars : Atelier chocolat

Jeudi 23 Avril : Médiation animale avec des chevaux

➤ Sessions d'information (aidants)

Sessions organisées pour accompagner les aidants dans l'identification de leurs besoins et leur faciliter l'accès à l'information.

Comment faire face à des troubles du comportement ? - UCC

Jeudi 12 Février à 15h

Préserver son autonomie grâce au programme ICOPE

Date à définir

Pour chaque atelier, pensez à vous inscrire.

<p>Avec le soutien de la</p>  <p>CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie</p>	<p>La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66</p> 					
---	--	--	--	--	--	--

Vous souhaitez évaluer votre épuisement en tant qu'aïdant ? Nous vous proposons de remplir ce questionnaire (mini Zarit).

Le score obtenu doit être vu comme un outil de réflexion qui peut vous permettre de prendre conscience de vos difficultés et vous encourager à solliciter du soutien.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de précisions.

Notation : 0 = jamais , ½ = parfois , 1 = souvent	0	½	1
---	---	---	---

1 - Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il :

- des difficultés dans votre vie familiale ?
- des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?
- un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?

2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche ?

3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?

4 - Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre proche ?

5 - Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?

Interprétation :

0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

Fardeau absent
ou léger

Fardeau léger
à modéré

Fardeau modéré
à sévère

Fardeau
sévère

Pour vous permettre de découvrir nos ateliers, nous contribuons aux frais de suppléance à domicile (10€ par heure de participation).

Contactez-nous !