

LETTRE D'INFORMATION

DES AIDANTS FAMILIAUX

Accompagnant un proche en perte d'autonomie

SEPTEMBRE 2019

Etre aidant familial, c'est aider une personne de son entourage en situation de perte d'autonomie à accomplir les actes de la vie courante : démarches administratives, organisation des soins et des interventions des professionnels au domicile, tâches ménagères, gestion des courses, des déplacements, soutien moral et psychologique. Cela requiert beaucoup d'énergie et peut être épuisant tant sur le plan physique que sur le plan psychologique.

Le proche aidant est confronté à **une quadruple charge** affective, psychologique, physique et financière dans l'accompagnement d'une personne.

En l'absence de soutien, la prise en charge peut vite devenir « un fardeau » trop lourd à porter. Il entraîne maladie, fatigue, épuisement, rupture des liens familiaux et sociaux pour le proche aidant.

La qualité de vie et la santé globale peuvent être altérées. Ces facteurs conduisant à leur surmenage doivent être évités, ce qui peut être que bénéfique pour la relation d'aide et d'accompagnement, pour la vie de couple et la cohésion familiale.

Alors n'attendez plus, ne restez plus seul !

Qu'il s'agisse d'une aide technique, d'une aide sur le plan émotionnel, de répit ou encore d'informations, l'équipe de l'Espace Seniors du Département Lauragais se tient à votre disposition pour vous les faire découvrir.

Dans cette nouvelle lettre, vous trouverez **le calendrier des ateliers** organisés par le Département ainsi que les actions portées par l'association France Alzheimer Aude **à compter de la rentrée de Septembre**.

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou à l'aide du bulletin réponse.

Nous vous invitons à diffuser l'information auprès de personnes susceptibles d'être intéressées.

Pour le Président du Conseil
Départemental
et par délégation,
La responsable de Coordination
Laurie BOUSQUET

NB : Si vous ne souhaitez plus recevoir de lettre d'information de l'Espace seniors du Département/Lauragais, merci de nous le signaler 04.68.23.71.90.

LE DEPARTEMENT AUPRES DES AIDANTS

PROGRAMME DEPARTEMENTAL DE SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX

#1 - UN SOUTIEN INDIVIDUALISE ASSURE PAR UNE PSYCHOLOGUE

Meriyem NOURI, psychologue vous écoute, vous aide à comprendre certaines situations, évalue vos possibilités et vous apprend à connaître vos limites. Les rencontres s'organisent à votre domicile ou à l'Espace Seniors selon votre choix.

Prenez rendez-vous auprès de votre Espace seniors.

#2 – UN ESPACE DE RENCONTRE ET D'ECHANGES

Animé par **Meriyem NOURI** avec d'autres aidants familiaux.

Partagez votre expérience, échangez autour des difficultés rencontrées, demandez de l'aide pour trouver des solutions...

1 vendredi par mois de 14 heures 30 à 16 heures 30

à l'Espace Seniors du Département Lauragais

**49 rue de Dunkerque
Castelnaudary**

6 septembre

18 octobre

15 novembre

6 décembre

L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER AUDE AUPRES DES AIDANTS

Les aidants familiaux, malgré tous les efforts déployés, peuvent être confrontés à des situations d'échec, avec des risques d'épuisement et d'isolement.

L'association France Aude Alzheimer partage à travers différents ateliers et accompagnements « les bonnes pratiques d'accompagnement ». Ces actions permettent aux aidants d'acquérir les attitudes et les comportements adaptés aux situations quotidiennes. Pour la personne malade, c'est aussi un gage de respect et de prise en compte de sa dignité. Essentielles au mieux vivre à domicile, ces actions favorisent une entraide et un soutien mutuel entre les familles participantes.

OSEZ ROMPRE LE SILENCE NE RESTEZ PAS SEUL

Pour toutes informations complémentaires sur les actions de l'association, vous pouvez joindre :

Responsable du Lauragais **Michèle Nicot au 06 83 12 96 18**

Permanence d'accueil

Centre Hospitalier Jean Pierre Cassabel - bureau K

Sur rendez-vous, le mardi après midi

Intervenante bénévole : **Marie Paule LABITTE au 06 89 04 37 46**

Géronto-psychologue : **Michèle CONDOURET au 06 51 86 43 11**

ATELIERS RELAXATION AIDANTS – AIDES

Animés par Michèle Condouret Psychologue, sophrologie clinique Caycédiennne

Un moment de détente pour souffler, mieux faire face au stress et se reposer.

de 14h30 à 16h30

Local France Alzheimer

Mairie Annexe

19, rue Général Rollet - Castelnaudary

Lundi
26 aout

Lundis 9, 16 &
30 septembre

Lundi 14
octobre

Lundi 22
novembre

Lundis 9 & 20
décembre

GROUPES DE PAROLES

Animés par Michèle Condouret Psychologue

9h30 à 11h30

Local France Alzheimer

Mairie Annexe

19, rue Général Rollet - Castelnaudary

Samedi 7 septembre

Samedi 12 octobre

Samedi 23 novembre

La rencontre du samedi 7/12 sera suivie d'un repas convivial aidants/aidés

STIMULATION COGNITIVE AIDANTS - AIDES

Ateliers animés par Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Ces ateliers mobilisent les capacités cognitives, pour maintenir les liens sociaux et renforcer l'estime de soi, différents exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses.

De 10h00 à 12h00

Local France Alzheimer

Mairie Annexe

19, rue Général Rollet - Castelnaudary

Lundis
2 et 30 septembre

Vendredi 15
novembre

Lundi 25
novembre

Lundi 9 décembre

ENTRETIENS INDIVIDUELS

Une écoute et un soutien personnalisé de l'aidant par Michèle Condouret Psychologue au domicile ou au local de l'association sur rendez vous.

Nouvelle FORMATION DES AIDANTS

Une nouvelle formation s'adressant aux aidants (les familles, les amis, les voisins) qui accompagnent régulièrement une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée est proposée.

Elle sera animée par Mme CONDOURET, neuropsychologue, Mme NICOT, infirmière retraitée, responsable bénévole France Aude Alzheimer & Mme LABITTE, infirmière retraitée bénévole.

Découvrez les 5 modules de la formation des aidants

- **Connaître la maladie d'Alzheimer** pour mieux comprendre l'évolution de la maladie et la répercussion des symptômes sur l'autonomie de la personne malade.
- **Les aides possibles** : présentation de l'ensemble des aides disponibles qu'elles soient sociales, financières, techniques ou juridiques.
- **Accompagner au quotidien** : conseils appropriés pour améliorer l'accompagnement de la personne malade. Ceux-ci vont permettre aux aidants d'adapter leurs attitudes et comportements
- **Communiquer et comprendre la personne** : avec l'évolution de la maladie, l'aidant doit trouver de nouveaux modes de communication pour maintenir une relation d'échange avec son proche.
- **Etre l'aidant familial** : l'aidant vit trop souvent son engagement auprès de son proche au détriment de son propre équilibre. Il permet de prendre conscience de l'importance des temps de répit et du maintien du lien social.

De 14h00 à 16h45

**Local France Alzheimer
Mairie Annexe
19, rue Général Rollet - Castelnaudary**



Jeudi 19 septembre

Jeudis 3 & 17 octobre

Jeudis 14 et 28 novembre

Inscriptions auprès de votre Espace Seniors 04 68 23 71 90

Renseignements et inscriptions : **ESPACE SENIORS du DEPARTEMENT/Lauragais**

Bulletin d'inscription à retourner à :
ESPACE SENIORS / Lauragais – 49 rue de Dunkerque – 11 400 CASTELNAUDARY
mail : eslauragais@aude.fr tel : 04.68.23.71.90

Nom :

Prénom :

Tel :

- Souhaite être recontacté(e) pour être informé(e) de mes droits
- Souhaite m'inscrire pour un entretien individuel avec la psychologue
- Souhaite m'inscrire aux ateliers de relaxation proposés par France Alzheimer Aude
- Souhaite m'inscrire à la formation proposée par France Alzheimer Aude
- Souhaite m'inscrire aux ateliers de stimulation cognitive proposés par France Alzheimer Aude