

Programme hebdomadaire de soutien et d'accompagnement des aidants



OBJECTIFS

- Soutenir psychologiquement les proches aidants,
- Faciliter la prise en charge du proche aidé en acquérant des connaissances : sur les pathologies, le vieillissement, de la perte d'autonomie, l'ergonomie du domicile...
- Contribuer à la prévention en santé et au bien-être des aidants : prendre soin de soi, les moyens de gérer son stress, sport adapté ...

LIEUX

- Le Puy Sainte Réparade (mardi)
- Aix Les Milles (mercredi)
- Rousset (jeudi)
- En visio
- En replay (pour certaines séances)

Programme
Gratuit Sur
inscription

HORAIRES

14h00/16h00

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



04 87 33 71 49

coordination.oasis@jcmsante.com



Calendrier 1er trimestre Rousset



Jeudi 8 janvier :

Définir et comprendre le rôle de l'aidant, la relation d'aide, les défis de l'aidant ([infirmière coordinatrice](#))

Jeudi 15 janvier :

Equilibre vie personnelle / rôle d'aidant, organiser son temps, identifier ses limites, reconnaître les signes d'épuisement, l'importance de demander de l'aide ([infirmière coordinatrice](#))

Jeudi 22 janvier :

Soutien psychologique : Les carnets de voyage de l'aidant ([Delphine Lecourtois](#))

Jeudi 29 janvier :

Comment stimuler et occuper son proche au domicile ([ASG](#))

Jeudi 5 février :

Sophrologie ([Ma Sophro Bien Etre](#))

Jeudi 12 février : en attente de confirmation

Jeudi 19 février :

Gestion des actes de la vie quotidienne, prévention, trouver sa place avec les professionnels ([infirmière coordinatrice](#))

Jeudi 26 février :

Diététique : des repas simples et équilibrés ([Adeline Pichereau et Marie Tassou](#))

Jeudi 5 mars :

Soutien psychologique : Emotions et relaxation ([Delphine Lecourtois](#))

Jeudi 12 mars :

Gym douce - étirements ([AUC Sport Santé](#))

Jeudi 19 mars :

Psychologue : communication avec le proche aidé ([Delphine Lecourtois](#))

Jeudi 26 mars :

Les bienfaits de la marche ([AUC Sport Santé](#))

