



PARCOURS SANTÉ

# La santé des aidants *en action!*

**GRATUIT**  
sur inscription

[occitanie.mutualite.fr/  
aidants](http://occitanie.mutualite.fr/aidants)



**MARDIS 25 MAI,  
13 JUILLET ET  
14 SEPTEMBRE**

De 14h30 à 16h30



**EN LIGNE**

sur la plateforme Zoom



Vous soutenez et accompagnez un proche au quotidien ? Vous faites face à la perte d'autonomie de votre conjoint, de votre parent ou d'un ami ? Alors vous êtes sans doute un(e) « aidant(e) » !

Pour les aidants, le soutien à la personne aidée prend, petit à petit, beaucoup de place dans leur vie, parfois au détriment de leur vie personnelle. Aujourd'hui, nous proposons un programme centré sur votre santé et votre mieux être !

Avec 3 visio-conférences, le programme « **La santé des aidants en action** » explore des situations vécues et apporte des réponses ou conseils grâce à :

- la mise en lumière du quotidien, reproduit par des saynètes théâtrales jouées en direct par la compagnie Ricochet,
- l'expertise de professionnels,
- la présentation des structures et dispositifs locaux.

## Programme

### 1<sup>re</sup> visioconférence

Comment soutenir un proche sans s'épuiser moralement ?

Le repérage de ses propres limites et les conseils pour prendre du recul dans son quotidien seront abordés par **Sophie PLUEN** (EHPAD de Thuir, EHPAD d'Ille sur Têt et Centre Hospitalier Spécialisé de Thuir), **Sylvie RAUZY** (sophrologue) et **Olga LAGHMARI** (Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux du Grand Platane).

### 2<sup>e</sup> visioconférence

Comment soutenir un proche tout en gardant son énergie et sa vitalité ?

Les questions sur l'épuisement des aidants, les signaux qui doivent alerter, ainsi que sur les solutions à envisager seront débattues avec **Julie RODRIGUEZ** (Parcours des Personnes Agées en Risque de Perte d'Autonomie- PAERPA), **Adrien CHERRIER** (Profession Sport Emploi 66), **Martine CHAYLA** (Equipe Mobile Extrahospitalière – Centre Hospitalier Perpignan) et **Céline CORMENIER** (Equipe Mobile de Psychogérontologie- Centre Hospitalier Spécialisé de Thuir).

### 3<sup>e</sup> visioconférence

#### Comment soutenir un proche en maintenant sa vie sociale ?

Parce que la santé passe également par le lien social, au même titre que la forme physique et le moral, il est essentiel d'échanger et de partager des informations sur ce qui existe dans son environnement proche. Seront présentes pour animer cette conférence : **Delphine ROGET-DAGOURET** (Service Personnes Agées-Personnes Handicapées – Conseil Départemental), **Catherine VIGNES** ( CLIC de la Vallée du Tech), **Estelle PIAU** (Parcours de soins Intégr'actions), **Laurence CHELLI** (Pôle Action sociale – CARSAT) et **Sylvia PEZAREIX** (Service Actions sanitaires et sociales- MSA).

Ces visio-conférences sont animées par **Véronique OLIVIER**, psychologue au Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique – CLIC de Perpignan.

Agenda	
25 mai	COMMENT SOUTENIR UN PROCHE SANS S'ÉPUISER MORALEMENT ? de 14h30 à 16h30
13 juillet	COMMENT SOUTENIR UN PROCHE TOUT EN GARDANT SON ÉNERGIE ET SA VITALITÉ ? de 14h30 à 16h30
14 septembre	COMMENT SOUTENIR UN PROCHE EN MAINTENANT SA VIE SOCIALE ? de 14h30 à 16h30

Inscription  
valable  
pour l'ensemble  
du cycle

**GRATUIT**  
sur inscription sur  
[occitanie.mutualite.fr/  
aidants](http://occitanie.mutualite.fr/aidants)

## Les plus

- **Cycle d'ateliers en ligne** sur la plateforme Zoom, très facile d'utilisation. Pour participer, il suffit de cliquer sur un lien qui vous sera donné au moment de votre inscription.
- **Une aide technique** (service gratuit) vous sera également proposée lors votre inscription.



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

 **Action menée avec le soutien de la**  Calice national de solidarité pour l'autonomie



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 652 - Communication MFO 2021 - Crédit photo : Adobe Stock