

Lettre d'information

DE L'ESPACE SENIORS LITTORAL

Madame, Monsieur,

L'Espace Séniors du Littoral reste à votre écoute et vous accompagne dans vos démarches.

Si votre situation ne peut pas être traitée par téléphone ou par courriel, un rendez-vous vous sera proposé dans nos locaux du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Si vous souhaitez participer aux actions collectives de prévention, nous vous invitons à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur le site moisenior.aude.fr.

L'agenda !



Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | Aude

ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

Eclats d'Art et de Rires/ MSA Services

Atelier de 5 séances mêlant des exercices de sophrologie, yoga et activités artistiques, à destination de personnes âgées en situation de précarité et d'isolement social en partenariat avec l'Association les Petits Frères des Pauvres, les mardis du 1^{er} octobre au 5 novembre de 14h à 16h

Renseignements et places limitées sur inscription : Association les Petits Frères des Pauvres au 07 56 30 22 51

NARBONNE

Culture Zen / Centre social Nelson Mandela

Action Culture Zen qui se décline en plusieurs activités de bien-être et intergénérationnelles (sorties mensuelles, ateliers cuisine et bien-être, randonnée, gym seniors)

Atelier gym douce seniors les lundis 7, 21 octobre, 4 et 18 novembre de 14h15 à 15h15

Atelier pâtisserie le jeudi 7 novembre de 14h à 17h 30

Lieu : Centre social Nelson Mandela – 4 promenade Emilie Palomo

Renseignements et places limitées sur inscription : Mme Rizlène HAMNICH au 04 68 41 77 26

VINASSAN

Les gestes qui sauvent/ MSA Services

Atelier de 4 séances pour apprendre les gestes de premiers secours les jeudis 10, 17, 24 et 31 octobre de 9h à 12h

Lieu : Mairie – Salle du Conseil municipal – 9 Rue Jean Jaurès

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 45 29 00

FLEURY D'AUDE

Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le lundi 14 octobre de 10h à 11h30 suivie de 3 séances les 4 et 18 novembre de 10h à 11h30 et le 25 novembre de 14h à 17h pour mettre du bien-être dans son assiette en alliant plaisir et bien-être

Lieu : Salle du Hangar – Boulevard Général de Gaulle

Places limitées sur inscription : à l'issue de la réunion d'information

Renseignements : Emmanuelle LEPAIX au 06 89 61 72 89

MOUSSAN

Bien-être dans son assiette/ Emmanuelle LEPAIX

Réunion d'information le vendredi 18 octobre de 14h30 à 16h suivie de 3 séances les 8 et 15 novembre de 14h30 à 16h et le 29 novembre de 14h à 17h pour mettre du bien-être dans son assiette en alliant plaisir et bien-être

Lieu : Salle du Conseil municipal – 9 Avenue de La Mairie

Renseignements et places limitées sur inscription : CCAS de la commune au 06 78 46 66 67

MIREPÉISSET

Mobilité, sécurité, je m'informe/ La Poste

Atelier pour aborder la sécurité routière avec l'utilisation d'un simulateur de conduite ainsi que d'une formation sur une voiture d'auto-école agréée le jeudi 7 novembre de 9h à 12h ou de 14h à 17h

Lieu : Salle Multimédia Alice Guy – Rue du Somail

Renseignements et places limitées sur inscription : Mairie au 04 68 46 13 30

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

ATELIER ANIMATION NUMERIQUE

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

NARBONNE

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Aude finance en partenariat avec MSA Services Grand Sud, la mise à disposition d'un ANIMATEUR NUMÉRIQUE dans les Espaces seniors de l'Aude dans le cadre du programme « SENIOR Connecté : OUI mais accompagné ».

☐ DES RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS d'1 demi-heure à 1 heure, le matin ou l'après-midi, entre 9h30 et 17h sont proposés, les jeudis 3, 17 octobre, 7, 21 novembre, 5 et 19 décembre pour être accompagné et sécurisé dans ses démarches :

- ✓ Découvrir l'usage de base du smartphone, de la tablette ou d'un ordinateur portable
- ✓ Pouvoir réaliser seul-e les démarches de la vie courante
- ✓ Utiliser Windows, reconnaître un site sécurisé, gérer, protéger et récupérer des dossiers
- ✓ Communiquer par message électronique ou via les réseaux sociaux
- ✓ Savoir utiliser les principaux sites ou applications de la vie quotidienne, de mobilité et de services en ligne

Lieu : Espace Séniors du Littoral – 1 Rue du Pont de l'Avenir

Places limitées sur inscription : Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60



ACTION COLLECTIVE DE PREVENTION

LEUCATE

Promotion santé du tennis/ Tennis Club Leucatois

Les bienfaits du tennis sur votre santé. Le Tennis n'étant qu'un prétexte à l'activité physique, le Tennis Club Leucatois, club affilié à la FFTennis propose 20 séances de 1h30 pour tous niveaux, les mardis de 10h à 11h30, du 1er octobre 2024 au 29 avril 2025 (hors vacances scolaires). Une participation financière de 80€ est demandée (licence et matériel fourni).

Lieu : Gymnase municipal - Avenue de la Caramoun – Leucate Village

Renseignements et places limitées sur inscription : Marie-Pascale SIFFRE au 06 78 04 64 84



ATELIER PREVENTION MOBILITE SENIORS BIZE MINERVOIS

WIMO OV réagit et s'attache, avec ses équipes et ses partenaires à accompagner tous les publics en situation de fragilité vers une mobilité autonome, durable et responsable.

En partenariat avec la Mairie et l'Espace seniors du Littoral, l'Association WIMO OV propose un atelier de prévention mobilité seniors le lundi 4 novembre de 14h à 17h sous forme de jeux interactifs comme la roue de la mobilité « Mobiliz'jeu » et le tapis Sécurité Routière.

Lieu : Salle des Fêtes – Avenue de l'Amiral Narbonne

Renseignements et places limitées sur inscription (avant le 17 octobre) : Mairie par téléphone au 04 68 46 10 29 (du lundi au vendredi de 10h30 à 12h et de 15h30 à 18h30) ou par courriel bizeminervois@gmail.com

DÉCOUVREZ
L'ATELIER DE PREVENTION A LA MOBILITE DES SENIORS
MIMÉ PAR FLORIANNE FROGER ET AUDREY SEBODI

La présentation de WIMO OV et de l'Espace seniors sera suivie de 2 jeux interactifs, Mobiliz'jeu et le Tapis de la sécurité routière, afin de vous apporter un maximum d'informations sur les solutions de mobilité du territoire. WIMO OV et la Mairie vous proposeront également un goûter afin de se retrouver pour un moment convivial !

INSCRIPTION AVANT LE 17/10/2024

Après l'inscription auprès de la Mairie, les participants seront contactés par téléphone par les conseillers mobilité WIMO OV pour échanger et répondre à un questionnaire/ test de mobilité.

Renseignements et places limitées sur inscription auprès de la Mairie de Bize Minervois

04 68 46 10 29 de 10h30 à 12h - 15h30 à 18h30 bizeminervois@gmail.com

DATE : Lundi 4 Novembre 14h00 à 17h00

LIEU : Salle des fêtes Avenue de l'Amiral Narbonne Bize Minervois



EN ROUTE POUR LES SORTIES "NATURE" !

"DÉCOUVRONS ENSEMBLE LES ESPACES NATURELS SENSIBLES",

Le Département de l'Aude, avec Gée Aude, vous propose d'explorer toute la richesse de la nature audoise et ses merveilles, en compagnie d'animateurs passionnés et tout aussi passionnants !

Retrouvez le programme :

<https://espacesnaturelssensibles.aude.fr/ensemble-decouvrons-les-espaces-naturels-sensibles>



La version numérique de ce guide à retrouver ici

❖ **PORT LA NOUVELLE** RDV Maison éclusière à 10 minutes à pied du parking obligatoire

Samedi 5 octobre de 9h30 à 12h30 « Les trésors de Sainte-Lucie ! » 4km/facile

Entre mer, garrigue, étang et canal, venez découvrir l'île Sainte-Lucie en participant à un jeu de piste. Partez avec une boussole à la recherche de balises et trouvez les secrets de l'île ! Matériel fourni.

Réservation obligatoire : Delphine BRUYERE – C'est ma nature – 06 49 56 33 64



Samedi 12 octobre de 19h à 23h « Le Jour de la Nuit à Sainte Lucie » 1km/facile

Sensibiliser à la préservation de la nuit pour protéger le vivant, c'est le but du Jour de la Nuit. Observation d'insectes et du ciel, biodiversité, contes et comptages d'étoiles au menu de la soirée. Prévoir lampe de poche, vêtements chauds et éventuellement couvertures, plaids, fauteuils...

Réservation obligatoire : Jamy DELRIEU – Stimuli – 06 17 76 55 15 et Stéphanie DUBOIS – Insectes et Nature



❖ **NARBONNE** RDV parking du domaine du Grand Castélou

Dimanche 13 octobre de 13h30 à 16h30 « De Bikini à Martellière Rouge » 10km/facile

Balade interprétative à vélo le long des fossés et « canelous », entre roselière, prairie humide, pré salé, sansouïre et rizière ! Un périple insolite, extra plat, à angle droit d'un étang à l'autre.

Prévoir vélo personnel, possibilité de location.

Réservation obligatoire : Valérie LEFAILLER – Lutins des mers – 06 22 58 13 87

❖ **GRUISSAN** RDV devant l'écomusée des salins

Dimanche 20 octobre de 14h à 17h « A l'autre bout du monde ! » 10km/moyen

Randonnée contée en bord d'étang. Histoires naturelles et souvenirs au goût salé se mêlent au paysage pour illustrer la richesse écologique et le patrimoine culturel unique.

Réservation obligatoire : Valérie LEFAILLER – Lutins des mers – 06 22 58 13 87 et Inga ERTEL – Nataph – 06 27 92 21 17



RAVIE : RELAIS ASSISTANTS DE VIE

Les 3, 24 octobre, 7 et 28 novembre de 14h à 17h

Lieu : Salle de réunion 2^{ème} étage – Antenne Département – 13 Boulevard Gambetta à NARBONNE

Le 12 décembre de 14h à 17h

Lieu : Salle Paul Albarel – Avenue de la Naïade à NARBONNE

Renseignements et inscription obligatoire auprès de l'organisme de formation :

Mme Véronique SEGRIA au 06 08 60 93 08

Les **RAVie** ont pour objectifs de :

- Professionnaliser les salariés intervenant en emploi direct ou par un service mandataire au domicile de la personne dépendante en raison de l'âge ou du handicap,
- Valoriser l'image de l'emploi entre particuliers en développant l'identité professionnelle des salariés,
- Professionnaliser les pratiques quotidiennes et construire des parcours de formation,
- S'assurer de la qualité et de la continuité du service rendu auprès des personnes dépendantes à domicile,
- Rompre l'isolement des salariés.

Ces relais animés par IPERIA sont des dispositifs de proximité qui s'adaptent aux disponibilités des professionnels et impulsent la création d'un réseau.



Et si vous receviez la lettre d'information par e-mail/courriel ?

Vous recevez actuellement la Lettre d'information de l'Espace seniors du Littoral dans votre boîte aux lettres. Vu le nombre de retours de courriers non réceptionnés, dans le cadre d'une démarche éco-responsable et dans un souci de fluidité de l'information, nous vous proposons de vous envoyer la Lettre par e-mail/courriel.

Pour ceux qui sont équipés en numérique et le souhaitent, nous vous remercions de bien vouloir nous le demander en précisant vos coordonnées à l'adresse suivante : eslittoral@aude.fr.

Octobre-Novembre 2024

Spécial Aidants !

Vous êtes proche aidant.e d'une personne âgée en perte d'autonomie, des programmes spécifiques sont mis en place pour vous accompagner. Pour y participer, pensez à vous inscrire au préalable car les places sont limitées. Toutes les informations sont disponibles sur les sites moisenior.aude.fr et moiaidant.aude.fr

L'agenda aidant !

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS NARBONNE-PLAGE

Le Comité Action sociale AGIRC-ARRCO Languedoc Roussillon, en partenariat avec l'Espace Séniors du Littoral et le CCAS de la Ville de Narbonne propose :
Conférence « Je prends soin de moi »
le Mardi 15 octobre de 14h à 17h - Accueil à partir de 13h30 à **l'Espace Dominique Baudis - 29 avenue du théâtre à NARBONNE PLAGE** - Entrée libre et gratuite.

Chacun d'entre nous peut être amené au cours de sa vie à aider un proche qui, du fait de l'avancée en âge, a besoin de soutien dans sa vie quotidienne. Savez-vous que cette situation peut avoir des impacts sur votre santé globale ? Cette Conférence sera animée par Mme Alexandra CAUWET, sophrologue, qui expliquera comment trouver un équilibre entre son propre bien être et celui de l'aidé, à travers les bienfaits de la sophrologie. Elle vous proposera des exercices pratiques à mettre en place dans votre quotidien pour évacuer les tensions, gérer le stress et préserver la qualité de votre sommeil. A l'issue, vous aurez l'occasion d'échanger avec les professionnels du territoire et de connaître les aides et les services d'accompagnement dont vous pouvez bénéficier.

Renseignements par téléphone à l'Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou sur le site de l'AGIRC ARRCO : www.agirc-arrco.fr rubrique « participer à un évènement »

● RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc - arrco

Journée Nationale des Aidants « Je prends soin de moi »

Mardi 15 octobre 2024
de 14h à 17h

Accueil à partir de 13h30

Espace Dominique Baudis
29 Avenue du Théâtre
Narbonne Plage

Entrée libre et gratuite

Être proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, c'est être « multitâche » 24h/24h mais cela peut avoir des répercussions sur notre santé au quotidien : stress, anxiété, charge mentale, troubles du sommeil, fatigue voire même épuisement...

Or pour bien aider il faut prendre soin de son bien être et de sa santé.

Alexandra CAUWET, sophrologue, animera une conférence durant laquelle elle vous donnera des clés pour aller vers un mieux être au quotidien.

A l'issue de la conférence, les professionnels seront heureux de vous accueillir sur leurs stands pour vous apporter informations et conseils.

Renseignements auprès de l'Espace Séniors du Littoral au 04 68 90 27 60

En partenariat
avec



Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | **Aude**

PROGRAMME DEPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX



ZONE GERONTOLOGIQUE DU LITTORAL SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue à votre domicile ou à l'Espace Séniors du Littoral

Afin de bénéficier de cette prestation, il vous suffit de contacter l'Espace séniors du Littoral au 04 68 90 27 60 ou par courriel eslittoral@aude.fr



NARBONNE GROUPE DE RELAXATION, BIEN-ETRE ET TEMPS D'ECHANGE

Entièrement gratuit et assuré par une psychologue

Une après-midi par mois / 14h30-17h / Lundis 14 octobre et 9 décembre

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir

Renseignements et inscriptions : Cécile FURET au 06 37 97 65 61

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

C'EST PRATIQUE !

Vous êtes
aidant.e familial.e
le Département vous propose
un programme de soutien gratuit



Autonomie des séniors
Conférence des financeurs | **Aude**

NARBONNE

Un temps pour soi / Cécile COSTABELLA

Atelier d'art-pédagogie avec des séances d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer, à destination des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Une parenthèse bienveillante pour profiter d'une pause et faire appel à sa créativité, sans aucun pré requis artistique.

Cet atelier se compose d'une sortie extérieure le jeudi 10 octobre de 14h à 17h à NARBONNE Montplaisir avec une solution de mobilité et d'une séance à l'Espace seniors le jeudi 14 novembre.

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir

Renseignements et places limitées sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Un temps pour soi

Animé par
M. Cécile COSTABELLA, Art-Pédagogue

Des ateliers d'expression créative de soi pour se dire autrement, partager et se ressourcer, à destination des proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.
Une parenthèse bienveillante pour profiter d'une pause et faire appel à sa créativité, sans aucun pré requis artistique.

1^{er} atelier extérieur de 2 heures à Montplaisir le 10 octobre de 14h à 17h avec une solution de mobilité. 2^e séance à l'Espace seniors le 14 novembre de 14h à 16h.

DATE
14
Mars
2024
14h-16h ou
15h15-16h15

LIEU
Narbonne
Espace Seniors Littoral
1 rue du pont de l'Avenir

INFOS
Places limitées sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

NARBONNE

Se reconstruire après le deuil/ Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté. Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier animé par Stéphane CAMBRA psychologue, les mardis 22 et 29 octobre, 5, 12 et 19 novembre de 14h à 16h, seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

Lieu : Salle de réunion – Espace Séniors du Littoral - 1 Rue du Pont de l'Avenir

Renseignements et places limitées sur inscription : Espace seniors au 04 68 90 27 60

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Se reconstruire après le deuil

Animé par
M. Stéphane CAMBRA psychologue de l'Association Brain Up

Plus qu'une étape, la situation de deuil marque un changement de vie, d'autant plus marquant qu'il n'a pas toujours été anticipé, préparé ou simplement discuté. Pour le proche aidant concerné par le deuil d'une personne âgée aidée, les incidences peuvent être multiples, d'ordre financier, patrimonial, relationnel et existentiel.

Les cinq séances de l'atelier seront axées sur la gestion des émotions et le lâcher-prise, la gestion de l'absence, les relations avec l'entourage et l'ouverture vers une reconstruction.

DATE
22
Octobre
2024
14h - 16h

LIEU
Narbonne
Espace seniors du Littoral
1 rue du pont de l'Avenir

INFOS
Atelier gratuit sur inscription auprès de l'Espace seniors du Littoral au 04 68 90 27 60

Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | Aude

**EHPAD'ONS NOUS !****PREMIER FESTIVAL ITINERANT EN MAISON DE RETRAITE : PROGRAMMATION SPECTACLES ET ATELIERS DANS L'AUDE**

L'Association Vieillison œuvre pour la culture et les arts envers les personnes âgées. Elle organise le festival EHPADONS-NOUS. C'est le premier festival en maison de retraite depuis 2020 qui mêle spectacles et ateliers artistiques.

Les Objectifs :

Apporter la culture au public âgé « empêché »

Changer le regard sur le vieillissement

Développer la pratique artistique des personnes âgées

Favoriser les liens et échanges (personnes isolées, aidants, intergénérationnel)

Ouvrir les maisons de retraite et en faire de véritables lieux de culture

Réfléchir sur les interactions entre art et vieillissement

Soutenir et promouvoir les artistes locaux

Diffuser de jeunes musiciens professionnels

Renseignements : contact@ehpadons-nous.fr

<https://ehpadons-nous.fr/> et auprès des EHPAD partenaires



21 EHPAD dans l'Aude dont 7 sur la zone gérontologique du Littoral vont accueillir des ateliers et des spectacles :

Lundi 23 septembre à 15h30 – Quatuor Anches Hantées

Résidence Les Mimosas à NARBONNE

04 68 90 14 60/ accueil.mimosas@lna-sante.com / accueil2.mimosas@lna-sante.com

Vendredi 4 octobre à 14h30 – Olivier Gailly

EHPAD Villa Domitia à NARBONNE

04 68 27 75 90/ ehpad.villa.domitia@orange.fr

Vendredi 4 octobre à 14h30 – Quatuor Nomades

Centre Hospitalier Francis Vals à PORT LA NOUVELLE

04 68 40 42 00/ accueil@ch-portlanouvelle.fr

Lundi 7 octobre - Cie Cirk Oblique

Centre de Gérontologie Pech d'Alcy à NARBONNE

04 68 42 66 00/ pechdalcy@ch-narbonne.fr

Lundi 7 octobre à 15h - Olivier Gailly

Le Château de la Bourgade à CUXAC D'AUDE

04 68 33 84 44/ secretariat.lechateau@capsante.fr

Vendredi 11 octobre - Cie Cirk Oblique

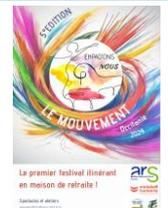
Résidence la Tramontane à LEUCATE

04 68 40 40 00/ res-latramontane@colisee.fr

Mardi 15 octobre à 14h30 – La Poésie du Vent

Résidence La Bonança à GRUISSAN

04 68 75 23 00/ labonanca@fondationpartageetvie.org



PORT LEUCATE

Atelier animé par M. Nicolas CHAPLAIN, psychologue

Mercredis 9 octobre, 20 novembre et 11 décembre de 14h à 16h

Lieu : Espace Henry de Monfreid – 185 Rue du Veyret

Inscriptions : CCAS de la Ville de Leucate par téléphone au 04 68 48 58 06 ou par courriel ccas@mairie-leucate.fr

Renseignements : Association France Alzheimer Aude par téléphone au 04 68 65 35 80 ou par courriel contact11@francealzheimer.org



**APRES-MIDIS DETENTE ET GROUPES DE PAROLE GRIISSAN
 JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS CARCASSONNE**

Après-midi détente / **Lundis 7, 21, 28 octobre, 4, 18 novembre, 2 et 16 décembre de 14h à 17h**

Groupe de parole/ **Lundi 21 octobre de 9h à 11h30**

Lieu : MJC – Montée du Pech à GRIISSAN

Renseignements et inscriptions : Ode MULLER au 06 26 17 18 91

L'Association Alzheimer Un Autre Regard propose des Rencontres pour la maladie d'Alzheimer à CARCASSONNE :

☐ Une soirée Théâtre d'Odette LAFLEUR « Je aime, je parraine, je protège » le vendredi 18 octobre à 20h30 à l'Auditorium de la Chapelle des Jésuites – Rue des Etudes – Entrée payante 10 €

☐ Une journée le samedi 9 octobre de 9h à 12h avec des ateliers (Modelage « Mon petit bougeoir soleil », Shiatsu, Sono thérapie « Les bols tibétains ») et de 14h à 18h avec des Conférences/débats (Présentation de la Table magique de TOVERTAFEL, Méditation de pleine conscience pour accompagner les aidants dans la gestion de leur stress, Kinésionomie clinique « Comment devenir des soignants heureux ? », Conférence Le village landais à Dax et Conférence « Stress et maladie d'Alzheimer, quels liens et que faire? »)

Fabrique des ARTS – Auditorium Francis Huster – Avenue Jules Verne – Entrée libre et gratuite

Pause repas possible sur inscription à la Brasserie chez Ju – 42 Route de Limoux

Renseignements auprès de l'Association Alzheimer Un Autre Regard : alzheimerunautre REGARD@gmail.com / 06 78 03 55 46 www.alzheimer-un-autre-regard.com



FORMATION DES PROCHES AIDANTS EN LIGNE

Cette formation a pour objet de mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien. Elle se présente sous forme d'ateliers collectifs et est animée par des formateurs expérimentés. Elle permet aux proches aidants de mieux comprendre ce qui se joue dans la relation d'aide à leur proche, d'identifier les ressources existantes près de chez eux et de trouver, par eux-mêmes, des réponses à leur situation.

La prochaine session en visioconférence de la formation des aidants aura lieu du 3 octobre au 7 novembre 2024, matin ou après-midi. Cette formation se caractérise par l'existence de 6 modules interactifs de 3h, sur ½ journée par semaine avec un lien transmis après inscription pour se connecter où que l'on soit en France et la présence d'un formateur de l'équipe pédagogique. Elle est gratuite, facile et sans engagement et 12 proches aidants par session de formation peuvent y participer.

Des échanges avec d'autres proches aidants et un accompagnement par des experts seront possibles.

Cette formation bénéficie du soutien de la CNSA. L'inscription se fait via le lien suivant : <https://url.me/GqJh5>

Des informations complémentaires se trouvent via le lien suivant : www.aidants.fr