



Le programme de **JUIN** à destination des aidants familiaux



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

Judi **6 JUIN** de 10h15 à 16h00

SORTIE AU TROPIQUE DU PAPILLON

Visite de la volière à papillons et du jardin méditerranéen ! prévoir un pique nique...

Judi **20 JUIN** de 14h00 à 16h30 CINE-DEBAT autour du film « La fleur de l'âge »

Salle du Foirail, 2 rue du Foirail, 66 500 Prades
Inscription préalable auprès du Ccas de Prades - gratuit

Ce ciné-débat abordera la thématique du maintien d'un équilibre face aux changements liés à l'avancée en âge, ainsi que la préservation de l'autonomie. Ce film poignant, réalisé par Nick Quinn et sorti en 2013, met en scène des acteurs tels que Pierre Arditi, Jean-Pierre Marielle et Julie Ferrier, dans une comédie touchante traitant avec humour et tendresse des défis liés au grand âge et à la dépendance.

Pour participer, veuillez vous inscrire préalablement auprès de Manon PERU du CCAS de Prades : par mail à ccas@mairiedeprades.com (à privilégier) ou par téléphone au 04 68 96 56 80

Lundi **24 JUIN** de 10 à 12h00

GESTION DU STRESS

Formation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness) pour les aidants familiaux (séances mensuelles de 2h00) - Ehpad Centre-ville, sur inscription.

La suite au verso !! →

Les ateliers se réalisent tous SUR INSCRIPTION et sont GRATUITS - Tél : 04 30.45.80.63



VOYAGE SONORE

Posez-vous, allongez-vous et laissez la magie des sons et des vibrations opérer en vous ... Une relaxation d'IH portée par les sons des différents bols, tambour, flûte... favorisant le Voyage Intérieur !

Mardi **25 JUIN**

- à 13H00

PIQUE-NIQUE DES AIDANTS

A marquixanes, à l'ombre en bordure de rivière. Sur inscription au plus tard le 20 Juin.

Et ensuite, pour la sieste...

- à 14h30

VOYAGE SONORE

Animatrice : Monique Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être.

Lieu : Espace Alter et go (village de gîtes adaptés au handicap) à Marquixanes.

Jeudi **27 JUIN** de 9h30 à 14h00 **FORUM DU BIEN VIEILLIR DES AIDANTS en Conflent**

Salle du Foirail, 2 rue du Foirail, 66 500 Prades

Entrée libre et gratuite

Ce forum vous permettra d'obtenir des informations et des conseils précieux dans des domaines tels que le maintien à domicile, l'accès aux droits, l'aide aux aidants, l'adaptation du logement, la mobilité, la santé, etc.

- Des acteurs locaux , dont la Plateforme des aidants, seront présents pour vous accompagner et répondre à vos questions tout au long de la journée.

Les ateliers se réalisent tous **SUR INSCRIPTION** et sont **GRATUITS** - Tél : 04 30.45.80.63



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

- ❖ **JEUDI 4 JUILLET** de 15h00 à 16h30
Salon de thé, Prades, sur inscription

BISTROT DES AIDANTS

- ❖ **LUNDI 8 JUILLET** de 10 à 12h00

GESTION DU STRESS

Formation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness) pour les aidants familiaux (séances mensuelles de 2h00) - Ehpac Centre-ville, sur inscription.

- ❖ **JEUDI 8 AOUT** de 15h00 à 16h30
Salon de thé, Prades, sur inscription

BISTROT DES AIDANTS

- ❖ **LUNDI 26 AOUT** de 10 à 12h00

GESTION DU STRESS

Formation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness) pour les aidants familiaux (séances mensuelles de 2h00) - Ehpac Centre-ville, sur inscription.

A prévoir en SEPTEMBRE : Visite de l'aquarium de Canet.

Les ateliers se réalisent tous **SUR INSCRIPTION** et sont **GRATUITS** - Tél : 04 30.45.80.63



DAC 66
Dispositif d'appui
à la **coordination**
PYRÉNÉES-ORIENTALES

