

# Information et inscription

N'hésitez pas, contactez-nous ! Venir nous retrouver sur certaines de ces activités c'est à la fois prendre un peu de répit, faire une pause mais également rencontrer d'autres personnes pouvant vivre des difficultés similaires et ne plus être isolées.

*Les ateliers sont GRATUITS. Possibilité de prise en charge du proche aidé.*

L'ensemble des activités se fera dans le respect des mesures sanitaires. Passe sanitaire nécessaire.

## Contactez-nous

Par téléphone :

07 66 62 26 79



2021-2022



## Groupe de soutien des aidants familiaux

Sud Gironde



# Un aidant, moi ?

## Aidant

Un aidant est une personne qui vient en aide, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Il accomplit des tâches diverses comme l'entretien du logement, l'aide à la toilette, l'accompagnement dans les déplacements, la préparation des repas et aussi les soins médicaux dans le but de soulager la personne en situation de dépendance qui ne peut plus assurer ces tâches toute seule.

L'aidant peut être un conjoint, un enfant, un parent, un membre de la famille ou un membre de l'entourage.

L'aidant peut cohabiter ou non avec la personne aidée.

## L'épuisement des aidants

Cette aide apportée par les aidants engendre à la fois des coûts financiers mais aussi des conséquences négatives sur leur santé physique et mentale. Les aidants familiaux rencontrent des difficultés à concilier leur vie personnelle et leur vie professionnelle, ce qui entraîne des répercussions néfastes sur leur santé, souvent caractérisées par :

- Une fatigue physique extrême due à la surcharge de travail et à l'investissement apporté dans la prise en charge de la personne aidée,
- Une fatigue mentale due à la baisse des liens sociaux et de la dégradation des relations avec la personne aidée.

## Les organisateurs :



## Les financeurs :



## Les partenaires :



# Jeudi Transpi'

## Activité sportive adaptée

De 14h à 16h - Pôle sportif d'Auros - Dojo

- Jeudi 14 Octobre 2021
- Jeudi 4 Novembre 2021
- *Jeudi 2 Décembre 2021 \**
- *Jeudi 6 Janvier 2022 \**
- *Jeudi 3 Février 2022 \**
  - *Les dates \* se dérouleront à la salle des fêtes de Brouqueyran*
- Jeudi 3 Mars 2022
- Jeudi 7 Avril 2022
- Jeudi 5 Mai 2022

## Sport et santé à Salvéo

De 10h30 à 12h à Salvéo à Loubens

- Jeudi 2 Juin 2022

Jeudi 7 Juillet 2022 Suivi d'un pique-nique

# Vue d'ensemble



## Mardi de l'info'

Comment puis-je aider mon proche ? Nous vous proposons ici des ateliers d'information, de partage ou même un groupe de parole.



## Jeudi Convi'

Un jeudi tous les deux mois nous vous proposons un temps de répit convivial pour vous évader du quotidien.



## Jeudi Transpi'

Un Jeudi par mois, nous vous proposons de venir passer une après-midi de 14h à 16h en compagnie d'un éducateur sportif pour faire de l'activité physique adaptée.

## Mardi de l'info

### Ateliers à Auros de 14h à 16h.

- Mardi 9 Novembre 2021 - *salle des fêtes de Brouqueyran*
  - Les mesures de protections
- Mardi 7 décembre 2021 - *salle des fêtes de Brouqueyran*
  - Maintenir les acquis : le jeu comme solution.  
Equipe ESA
- Mardi 11 Janvier 2022 - *salle des fêtes de Brouqueyran*
  - Les solutions de répit – Sarah Marpeau et Carine Minin
- Mardi 8 Février 2022 **10h -12h** - *Pôle sportif d'Auros. Salle polyvalente*
  - Rencontre et échange avec l'équipe Mobile de Gériatrie
- Mardi 8 Mars 2022 - *Pôle sportif d'Auros. Salle polyvalente*
  - L'entrée en établissement.
- Mardi 12 Avril 2022 - *Pôle sportif d'Auros. Salle polyvalente*
  - Prévenir les chutes – CH de Bazas
- Mardi 10 Mai 2022 - *Pôle sportif d'Auros. Salle polyvalente*
  - Groupe de parole – Pierre CAPALDI et Marie ALLAIN
- Mardi 7 Juin 2022- *Pôle sportif d'Auros. Salle polyvalente*
  - Groupe de parole – Pierre CAPALDI et Marie ALLAIN

## Jeudi Convi'

- **Jeudi 21 Octobre 2021** : Ateliers jeux avec la ludothèque éphémère
  - 14h-16h au Pôle sportif d'Auros
- **Jeudi 16 Décembre 2021** : Repas de Noel et après-midi jeux
  - 12 h – Salle des fêtes de Brouqueyran
- **Jeudi 27 Janvier 2022** : Cinéma suivi d'un petit échange
  - 14h à Bazas
- **Jeudi 31 Mars** : Balade en Forêt
  - Organisée par le groupe
- **Jeudi 19 Mai** : Gens de Garonne à Couthures
  - Départ de la Réole - Langon à 13h