

MARS  
2025

# Lettre d'information aux aidants

## Renseignements

Email : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)  
Tél : 05 34 40 43 70  
<https://domainedelacadene.fr/la-plateforme-des-aidants/>



## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



### Le temps d'un souffle...



Un lieu d'accueil pour les personnes  
à la mémoire fragile  
et une pause pour les aidants.

Le mardi  
de 14h00 à 17h00

Ce dispositif est financé par



Accueil des aidés organisé  
en partenariat entre



#### Localisation :

"Espace prévention santé  
seniors Côte pavée"  
Villa des Rosiers  
125 avenue Jean Rieux  
31500 Toulouse

#### Renseignements et inscriptions

05.34.40.43.70

[plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Des ateliers pour prendre soin de  
soi en tant qu'aidant :

Un atelier cuisine :  
le mercredi 5 mars après-midi

Un atelier d'activité physique :  
les mercredis 12 et 26 mars en  
matinée

Un atelier de sophrologie :  
le mercredi 19 mars en matinée

inscription : 05 34 40 43 70  
[plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Participation  
gratuite



Ouverture  
mi-mars

Notre équipe  
vous invite

## Pause-Café des aidants

Nous vous invitons  
le vendredi 14 mars  
de 15h00 à 17h00

pour un temps d'échanges sur le thème :  
"Je suis aidant et par moments,  
j'ai peur de craquer..."

au Domaine de la Cadène

inscription : 05 34 40 43 70  
[plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Retrouvez notre équipe  
et les actions proposées  
pour les aidants sur les  
réseaux sociaux :

- sur LinkedIn  
Etablissement  
Gériatrique  
Domaine de la Cadène
- sur Facebook  
Aidants La Cadène

## PROGRAMME DES ATELIERS

### Mardi 18 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Mon proche souffre d'une maladie de la mémoire. Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Comment se manifeste cette maladie ? Qu'attendre des traitements ? »  
atelier avec la gériatre et la psychologue

Session pour le proche aidé

"Comment garder un esprit vif ?  
Atelier de sollicitation cognitive"  
atelier avec l'ergothérapeute

### Judi 20 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Comment faire face aux changements de comportement de mon proche ? Comment préserver la communication ? Comment se préserver en tant qu'aidant ? »  
atelier avec la psychologue et une aidante-ressources

Session pour le proche aidé

« Comment veiller à mon équilibre ?  
Comment reconnaître, anticiper et m'adapter aux risques du domicile ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

### Mardi 25 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Comment aménager notre habitat pour faciliter la vie au quotidien ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

Session pour le proche aidé

« Comment passer un bon moment et partager nos centres d'intérêts ? »  
atelier avec l'infirmière coordinatrice

Avec un atelier commun aidants-aidés sur le relever de sol

### Judi 27 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« Quelles aides pouvons-nous solliciter ? »  
atelier avec la conseillère en économie sociale et familiale

Session pour le proche aidé

« Comment redécouvrir le plaisir du bien manger ? »  
atelier avec l'ergothérapeute

### Vendredi 28 mars de 10h à 12h15

Session pour le proche aidant

« L'alimentation de mon proche change... Comment m'y adapter ? »  
atelier avec la diététicienne

Session pour le proche aidé

« Comment vivre un certain mieux-être dans le quotidien ?  
Comment exprimer mes émotions ? »  
atelier avec la psychologue

MARS  
2025 (suite)

# Lettre d'information aux aidants

## Renseignements

Email : [plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Tél : 05 34 40 43 70

<https://domainedelacadene.fr/la-plateforme-des-aidants/>



## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



**FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES**

Avec le soutien de la **CNSA**

VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

FORMEZ-VOUS GRATUITEMENT AVEC FRANCE ALZHEIMER [aidants.francealzheimer.org](http://aidants.francealzheimer.org)

Alo France Alzheimer  
0811 112 112

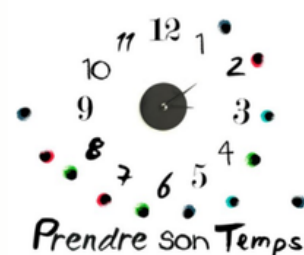
**L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER 31**

A le plaisir de vous confirmer les dates de la prochaine formation pour les Aidants familiaux,  
à la résidence de Vinci, 20 rue Pablo Picasso, 31700 Blagnac

1 <sup>ère</sup> séance :	Lundi	10/03/2025	de 14h00 à 17h00
2 <sup>ème</sup> séance :	//	24/03/2025	//
3 <sup>ème</sup> séance :	//	07/04/2025	//
4 <sup>ème</sup> séance :	//	28/04/2025	//
5 <sup>ème</sup> séance :	//	05/05/2024	de 14h à 16h

Inscription et informations, au 09 60 01 58 21

## Temps libéré de l'aidant



Désormais, vous pouvez bénéficier, en tant qu'aidant, de **10 temps d'accompagnement** par année civile durant lesquels une professionnelle vient vous relayer pendant 2h30 auprès de votre proche aidé à domicile.

## Ce dispositif entièrement gratuit

Cet accompagnement ne se substitue en aucun cas aux autres professionnels intervenant au domicile (Aide à Domicile, Equipe Spécialisée Alzheimer, intervenant libéral...), ni à une participation à l'Accueil de Jour ou à l'Accueil-Répit.

Informations : 05 34 40 43 70  
[plateforme@lacadene.fr](mailto:plateforme@lacadene.fr)

Organisé avec nos partenaires :



## Quelques actions et informations de nos partenaires

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants

**Café des aidants**

Animé par Christine VISCONTI, psychologue, et Jenny BERGE

Rendez-vous un lundi par mois, de 18h à 20h

Accès gratuit : Renseignements au 06 26 92 28 59

Le café des aidants est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès et gratuit

LA P'TITE FABRIQUE

29 Bis av des Mazades  
31200 TOULOUSE

**Café des aidants®**

Proposé par FA SOL MND Avec le soutien de aidants Financé par HG

Le printemps arrive...  
Si vous souhaitez prévoir un séjour avec votre proche cet été, ne tardez pas à vous renseigner et vous inscrire...

Quelques pistes :

