

# Santé des aidants

**“Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche malade “**

**1**

## **Les parenthèses de l'info : s'informer pour mieux prévenir**

Des temps d'informations pour prendre  
soin de sa santé

**2**

## **La suppléance à domicile**

Une nouvelle offre de répit pour les  
proches aidants

**3**

## **Formation à la détection des signaux d'alertes d'épuisement de l'aidant**

Les professionnels de la PARA sensibilisent  
les professionnels du domicile au repérage  
des signes de fragilité des proches aidants

**4**

## **Ateliers « bilan de condition physique »**

Adapter sa pratique d'activité physique à ses besoins.  
Par la réalisation de tests proposés sur chaque  
territoires de proximité, par un enseignant en activité  
physique adaptée de la Maison Sport Santé Gilbert  
Pères Aisne-Sud

# Santé des aidants

## Les parenthèses de l'info :

### - Le programme 2023 en proximité des territoires -



### NOS 4 AXES :



#### Dormir sur ses deux oreilles – Sophrologue

- ▲ Vendredi 12 mai 2023 de 14h30 à 16h30.
- Jeudi 7 décembre 2023 de 14h30 à 16h30.
- ★ Jeudi 9 novembre 2023 de 14h30 à 16h30.

- Vendredi 13 octobre 2023 de 14h30 à 16h30.
- Vendredi 22 février 2024 de 14h30 à 16h30.
- Jeudi 25 janvier 2024 de 14h30 à 16h30.



#### Santé-environnement - Chargée de mission CPIE

- ▲ Vendredi 26 mai 2023 de 14h30 à 16h30.
- Jeudi 24 novembre 2023 de 14h00 à 16h00.
- ★ Vendredi 10 novembre 2023 de 14h30 à 16h30.

- Vendredi 15 septembre 2023 de 14h30 à 16h30.
- Vendredi 19 janvier 2024 de 14h00 à 16h00.
- Vendredi 12 janvier 2024 de 14h30 à 16h30.



#### Bouger pour un mieux-être – Maison Sport Santé Gilbert Pères Aisne-sud

- ▲ Vendredi 2 juin 2023 de 14h30 à 16h30.
- Mercredi 29 novembre 2023 de 14h30 à 16h30.
- ★ Vendredi 10 novembre 2023 de 14h30 à 16h30.

- Vendredi 6 octobre 2023 de 14h30 à 16h30.
- Vendredi 16 février 2024 de 14h00 à 16h00.
- Mardi 9 janvier 2024 de 14h30 à 16h30.



#### Une bonne alimentation pour une meilleure santé - Diététicienne

- ▲ Vendredi 9 juin 2023 de 14h30 à 16h30.
- Mercredi 3 novembre 2023 de 14h00 à 16h00.
- ★ Jeudi 30 novembre 2023 de 14h30 à 16h30.

- Vendredi 8 septembre 2023 de 14h30 à 16h30.
- Vendredi 2 février 2024 de 14h00 à 16h00
- Vendredi 1 février 2024 de 14h30 à 16h30

### ATELIERS

### BILAN