

## BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner à LE CASA 4 Espace Brassens  
16130 Ars-en-Saintonge – avant le 15/07/2020

### Vos informations personnelles :

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

Date de naissance : / / .

ADRESSE : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

Territoire : Grand Angoulême\* - Grand Cognac\* - Sud  
Charente\* (\*Merci de rayer les 2 mentions inutiles)

N° de Téléphone : \_\_\_\_\_

N° de Mobile: \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

- Je m'inscris aux ateliers de prévention santé des aidants, avec LE CASA,
- Je m'engage à participer aux 4 ateliers qui composent la session complète
- J'ai besoin d'une suppléance auprès de mon proche aidé pour participer aux ateliers
- Je règle 20,00 € par chèque à l'inscription, à l'ordre du collectif LE CASA

### Informations :

LE CASA 4 Espace Georges Brassens

16130 Ars-en-Saintonge

Tél. : 05-45-32-43-17 ou 06-67-79-42-68

Courriel : secretariat.lecasa@gmail.com

Site : <http://soutien-aux-aidants.fr>

Des ATELIERS SPECIFIQUES pour  
LES AIDANTS CHARENTAIS  
ÂGES de PLUS de 60 ANS

Avec une Infirmière D.E. Formatrice  
et Coordinatrice en soins relationnels

Lorsque l'on aide au quotidien un proche malade, handicapé ou dépendant, notre engagement familial ne laisse pas toujours le temps ni la disposition d'esprit pour s'occuper de notre propre santé physique et psychique.

## ECHANGER

## PREVENIR



## S'INFORMER

## AGIR



J'aide un proche dépendant,  
j'ai aussi le droit de  
veiller sur ma propre santé



Soutien aux Aidants



ATELIERS de PREVENTION  
pour LA SANTE des  
AIDANTS PROCHES



JE SUIS AIDANT(e)  
JE RESTE ACTEUR(TRICE)  
DE MA SANTE

**COMMENT SE DEROULENT LES ATELIERS de PREVENTION en SANTE ?**

**ATELIER 4**

Décembre 2020

Bilan sur les apports des ateliers : quelles nouvelles habitudes ont été adoptées ? - Astuces pour gérer le temps de répit – Découverte du carnet des Petits bonheurs.

**ATELIER 3**

Novembre 2020

Comment lever les freins ? Organiser sa propre suppléance pour se libérer (famille, amis...) ? Les solutions locales du territoire, Découverte des auto-massages relaxants.



En fin d'ateliers un goûter convivial est offert



**ATELIER 1**

Septembre 2020

Échanges d'expériences d'aidants et impact sur la santé physique et psychique.

**ATELIER 2**

Octobre 2020

Les points de prévention sanitaire à ne pas négliger - L'organisation quotidienne pour se réserver du temps de répit - Présentation des bilans de santé existants (CPAM et MSA) - Consultations de prévention à organiser avec le médecin traitant.

Avec le soutien de

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

**UN TEMPS FORT POUR FAIRE LE POINT SUR MA SANTE**



- Un site proche de chez moi.
- Je bénéficie de conseils adaptés à mon âge, mes habitudes de vie et mon engagement d'aidant proche.
- J'aborde les bases de la prévention en santé : la nutrition, le sommeil, l'activité physique adaptée, le bilan de santé, les consultations de prévention, la gestion de temps de répit, la relaxation, les activités de bien-être, les solutions locales pour gérer ma santé...
- Un moment pour moi et une occasion d'échanger, j'en profite pour aborder des sujets que je n'ai peut-être pas l'occasion d'évoquer avec mon médecin traitant.
- Je pourrai participer à une étude sur le vécu et les besoins des Aidants proches de la Région.

Soutien aux Aidants



Le Collectif inter-Associatif de Soutien aux Aidants (LE CASA) prestataire de formation N° 54 16 00778 16 (Ce N° ne vaut pas agrément de l'État), référencement Datadock N°0015426.