

# RENCONTRE FESTIVE DES PROCHES AIDANTS DE LA MOYENNE ET HAUTE VALLÉE DE L'AUDE



FAMILLES, AMIS, PROCHES, PROFESSIONNELS ...

## VOUS VOUS OCCUPEZ D'UNE PERSONNE AGÉE ?

VENEZ AVEC ELLE, VOUS RENSEIGNER,  
VOUS DIVERTIR, FAIRE DES RENCONTRES, REFLECHIR ...



**Jeudi 17 octobre de 11h à 17h**  
**Espace Robert Capdeville à COUIZA**

CONFERENCE, INFORMATIONS, ANIMATIONS, EQUITHERAPIE ...

*Détail du programme au dos*

**ENTREE GRATUITE SUR INSCRIPTION : 04 68 69 79 60**

*Vous voulez profiter de ce moment de détente et d'information  
mais vous n'avez pas de moyen de transport ?*

**CONTACTEZ « LA TRAME » QUI VOUS AIDERA A TROUVER UNE SOLUTION**

[WWW.LATRAME.FR](http://WWW.LATRAME.FR)

☎ 04 11 66 99 12  
[contact@latrame.fr](mailto:contact@latrame.fr)

MAIRIE DE COUIZA



**Jeudi 17 octobre 2024**

**Espace Robert Capdeville (à côté du gymnase) à COUIZA**

Être proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie, c'est être « multitâche » 24h/24h mais cela peut avoir des répercussions sur notre santé au quotidien : stress, anxiété, charge mentale, troubles du sommeil, fatigue voire épuisement...

Or, pour bien aider, il faut prendre soin de son bien-être et de sa santé.

**de 11h à 14h :**

**Venez vous informer ...**

**des STANDS pour rencontrer les structures du territoire**

(USSAP, Centre hospitalier, Espace seniors, CIAS, associations ...)



**des QUIZZ pour jouer avec sa mémoire**

avec l'équipe E.S.A. du Service Infirmier de Soins A Domicile - Limoux-Quillan



**un atelier découverte EQUITHERAPIE**

avec l'association AGAPE Cheval Médiation

**une initiation à la Gymnastique Chinoise**

Proposée par l'association France Alzheimer Aude et Éric AUGOYARD

**à 14H15 :** Participez à une conférence théâtre

**« Comment mieux communiquer avec mon proche âgé, avec les techniques de l'HUMANITUDE ? »**

animée par : Mme HUBERT – Institut GINESTE – MARESCOTTI GS et la Compagnie de théâtre interactif RICOCHET



**à 16H15 :** Partagez une collation

Un moment de convivialité pour échanger avec les intervenants et clôturer cette après-midi festive

**INFORMATION et INSCRIPTION auprès de votre ESPACE SENIORS : 04 68 69 79 60**