



AIDANTS, PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

Prenez soin de vous !

LES CLÉS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Des conférences pour élargir vos connaissances, agir sur vos représentations, modifier vos comportements !

pass COVID-19
sanitaire
OBLIGATOIRE

Avec le soutien de :



Conférences gratuites
Nombre de places limité

Inscription obligatoire :
psychomotcaja@ch-dreux.fr

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Centre-Val de Loire

CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR AZALÉE
1, rue Henri Lefebvre 28100 DREUX
02 37 51 50 53 - psychomotcaja@ch-dreux.fr





Thème

1 et 2

Je vis dans un environnement adapté

Pour vous faire découvrir comment aménager son logement, y vivre de façon plus confortable, les bons gestes pour préserver la mobilité en toute sécurité, des astuces et conseils pour faciliter le quotidien, des conseils pour engager des travaux et en savoir plus sur les aides et financements disponibles.

Thème

3

J'adopte des habitudes de vie saines

Pour vous faire découvrir comment agir sur son capital santé en mangeant sainement, comment maintenir un bon état nutritionnel, comment corriger ou prévenir la dénutrition de son proche, pour vous donner des conseils et astuces pour rendre le repas plus attractif tout en préservant l'autonomie, les habitudes et le plaisir.

Thème

4

J'améliore mes connaissances sur la maladie

Pour vous donner davantage d'éléments sur les caractéristiques du vieillissement normal et du vieillissement pathologique en lien avec les démences, relater les principales lésions et manifestations afin d'amener à une meilleure compréhension. Pour reconnaître le rôle d'aidant et son expertise afin d'orienter davantage les accompagnements sur les capacités préservées plutôt que sur les déficits.

Thème

5

Je mets en place des solutions de répit

Pour vous présenter les différents dispositifs d'accompagnement sur le territoire (plateforme d'accompagnement et de répit, accueil temporaire, logements alternatifs...)

Thème

6

Je demande de l'aide

Pour vous faire découvrir le mode de fonctionnement des aides à domicile et à partir de quel moment les solliciter.

Thème

7

Émotions et communication, je m'adapte aux variations

Pour vous donner des clés pour apprendre à mieux se comprendre, mieux communiquer, identifier ses limites et des outils pour adopter une attitude plus adaptée face aux troubles qui s'installent.

Thème

8

Je reste serein

Pour vous inviter à conserver une bonne qualité de vie, prendre du temps pour vous, trouver des solutions simples et efficaces pour retrouver de l'énergie.