

SEPTEMBRE : C'est la rentrée

Créer du lien, c'est aussi veiller les uns sur les autres



Le lien social ne se résume pas à un simple moment partagé : il nourrit le bien-être, renforce la sécurité et préserve la dignité. En cette rentrée, nous plaçons l'humain au centre de nos actions.

- Pour découvrir les activités proposées près de chez vous, pensez à consulter le magazine municipal de votre commune.

Vous y trouverez :

- **Loisirs créatifs** : peinture, tricot, et autres ateliers manuels
 - **Jeux de société** : belote, dominos, quiz pour stimuler la mémoire
 - **Bien-être** : relaxation, massage des mains, ambiance musicale apaisante
 - **Sorties locales** : balade au marché, visite du parc ou de la médiathèque
- N'oubliez pas de visiter la plateforme Ogénie, qui accompagne les seniors dans la découverte d'activités favorisant le lien social.

Et surtout, n'hésitez pas à en parler avec votre aide à domicile, elle peut vous aider à franchir le pas.

Le mardi 7 Octobre 2025: Journée nationale des aidants

Être aidant, c'est accompagner avec le cœur...souvent au détriment de notre bien-être



En France, plus de **9 millions de personnes** soutiennent un proche en perte d'autonomie sans être des professionnels du soin. Ce rôle, bien que profondément humain et solidaire, peut peser lourd : selon la DREES, **30 % des aidants** ressentent une fatigue intense, et **1 sur 5** constate une dégradation de sa santé liée à cet engagement.

Chaque année, la **Journée nationale des aidants** met à l'honneur ces femmes et ces hommes — conjoints, enfants, amis, voisins — qui accompagnent au quotidien une personne âgée, malade ou en situation de handicap. Leur présence est précieuse, leur rôle essentiel.

- Pour les soutenir au quotidien, par exemple, l'association **Camélias et vous**, portée par la Résidence Les Camélias à Cabestany, propose un programme d'ateliers conviviaux :
 - **Relaxation**
 - **Groupes de parole et d'échanges d'expérience**
 - **Activités créatives et ressourçantes**

Ces moments sont pensés pour offrir aux aidants une pause bien méritée, un espace d'écoute et de partage.

Pour en savoir plus ou rejoindre un atelier, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous accompagner.