

## SPECIAL AIDANTS ! Actualités et Agenda ES MHVA :

### GROUPE DE PAROLE

Animé par **Camille Crabol, psychologue**

**Jeudi 19/06, vendredis 11/07 et 8/08 de 14h à 16h** Lieu

: Maison du Département – LIMOUX

### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

*Gratuit et assuré par une psychologue à*

*l'Espace Seniors ou à votre domicile*



### ACCOMPAGNEMENT dans les démarches

**Laetitia LAUZE et Bénédicte DUPRÉ**



Inscription : Espace seniors au 04 68 69 79 60



L'association France Alzheimer Aude et le Collectif des partenaires de la Moyenne et haute vallée vous proposent :

### GROUPE DE PAROLE

Un espace de rencontre et d'échanges

**Les mercredis 4 juin et 2 juillet 2025**  
**de 14h30 à 16h30**



### ATELIER RELAXATION – QI GONG

Animé par **Eric AUGOYARD**

**Le lundi 16 juin 2025 de 14h à 16h**



### ATELIER STIMULATION COGNITIVE AIDANT/AIDÉ

**Les vendredis 13 juin 2025 de 10h à 12h**

**Groupes animés par Perrine SAUMITOU**

**Psychologue**



Pour tous ces groupes, ateliers de  
l'Association France Alzheimer Aude :  
Inscription auprès de **Mmes CEREAL et MOULIS**,  
**Bénévoles FAA : 06 45 10 52 03 - 06 10 47 35 03**  
**Lieu : Maison du Département – LIMOUX**



L'association Alzheimer, un autre regard, vous propose « Les après-midi détente » :

**Les lundis de 14h à 17h**

**Les 2 et 23 juin 2025 – Pause juillet et août**

Des temps de loisirs et de convivialité

**Lieu : 36, Av. Oscar Rougé – LIMOUX**

**Renseignement et inscription :**

**Chantal GOUTAY : 06 23 86 65 06 ou**

**Anne PINILLA : 06 09 57 64 80**



## AIDANTS : LA VIE EN SUSPENS

On les appelle les « proches aidants », les « aidants familiaux », plus rarement « les aidants naturels ». Ils apportent un soutien moral, physique, administratif, ou financier, à domicile ou à distance, à leur enfant en situation de handicap, leur parent en perte d'autonomie, leur époux ou épouse atteint d'une maladie chronique. Ils seraient entre **9 et 11 millions en France**, dont 700 000 enfants ou adolescents. Ces invisibles – à 60 % des femmes – évoluent dans une zone grise entre soutien familial « naturel » et soins professionnels. Ils peinent eux-mêmes à se reconnaître aidants ou, quand ils le conscientisent, à s'orienter dans le maquis des dispositifs pour faire valoir leurs droits.



A travers la question des aidants, **de nombreux enjeux sont mis sur la table : famille, solidarité, orientation des politiques publiques, conciliation de la vie privée et du travail, rôles masculins et féminins**. Jusqu'au tournant des années 2000, la question est pourtant restée cantonnée à la sphère privée. Mais pourquoi l'État l'a-t-il délaissée si longtemps ? Et que faudrait-il faire aujourd'hui pour prendre enfin soin de ceux qui prennent soin des autres ? Quel est le rôle des politiques publiques ? Du corps médical ? Des entreprises ? ***Pour soutenir ces aidants que nous avons tous été ou que nous serons tous un jour.***

**UNE SÉRIE DOCUMENTAIRE** de Karine Le Loët, réalisée par Clémence Gross à écouter ou regarder sur le lien : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-aidants-la-vie-en-suspens>

**L'Association des Diabétiques  
Occitanie, vous propose :**



**Ateliers diététiques : 1 jeudi/ mois de 14h30 à 16h**

**Ateliers Activité Physique Adaptée : 2 mercredis/ mois de 15 H  
45 à 16 H 45**

**Lieu : Espace Fécos – 7 av. du Pont de France à LIMOUX**

*Martine GLEYZES, IDE et Marie-Hélène LAMBERT,  
bénévoles patient expert de l'AFD Occitanie.*

**Inscription obligatoire** auprès de  
**Marie-Hélène LAMBERT au 06 73 38 73 61**



**Le Comité Audois  
France Parkinson**

**La ligne téléphonique d'écoute du comité Audois France Parkinson** est à nouveau active, les bénévoles se relaient pour répondre aux différentes attentes des malades et de leurs aidants.

Contact : **06 58 30 15 30**

[comite11@franceparkinson.fr](mailto:comite11@franceparkinson.fr)

[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)



**Le Pôle MND Occitanie**

**Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive?**  
**Vous recherchez des conseils, du soutien ?** L'équipe **MND Occitanie** pilote un **dispositif de soutien psychologique, la Ligne écoute Aidants**. Nos psychologues sont à votre écoute tous les soirs gratuitement.

Cette permanence téléphonique, **gratuite et accessible 7j/7 de 18 à 22 h au 0806 806 830**