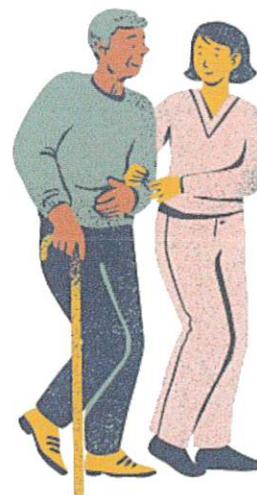


# Vous aidez régulièrement un proche ?



Des ateliers dédiés aux proches aidants à domicile  
vous sont proposés du 10 au 18 octobre 2023

Informations  
et  
Orientation

Soutien  
psychologique

Santé

Échanges  
et Conseils

Adaptation  
du  
logement

Soutien à  
domicile

## Gratuit

Inscriptions et informations  
05.46.50.91.91/ [ccas@lhoumeau.fr](mailto:ccas@lhoumeau.fr)

# Accompagner un proche à domicile : Quelles aides au quotidien ?

**Mardi 10 octobre, 10h Orangerie**

Vous aidez un proche au quotidien qui est en perte d'autonomie à son domicile ? Vous souhaitez être informé sur les aides (financières, matérielles, humaines) qui existent pour faciliter votre quotidien ? Venez rencontrer des professionnels qui vous apporteront les informations nécessaires.

Présents : France Alzheimer, la Plateforme de Répit l'Escale, le Département de La Charente-Maritime



## Formation aux gestes de premiers secours

**Places limitées,  
sur inscription !**

**Jeudi 12 octobre, 9h-17h Orangerie**

La Croix-Rouge vous propose de vous former sur une journée aux gestes de premiers secours et d'acquérir les bons réflexes pour faire face aux situations d'urgence (chutes, malaises, ...)

## Santé des aidants : parlons-en!

**Vendredi 13 octobre, 10h salle de réception  
Maison Intergénération**

**Places limitées,  
sur inscription !**

Vous accompagnez régulièrement un proche touché par la maladie ou dépendant du fait de son âge ? Vous ressentez une fatigue morale ou physique ? Venez participer à un atelier santé au cours duquel vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels

Présents : Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine et une psychologue.

## Ma Maison A Venir : Des idées pour bien vieillir chez moi !

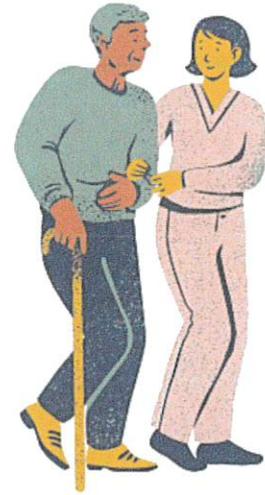
**Mercredi 18 octobre, 10h-17h Parking Gaby Coll**

Visitez un appartement témoin et découvrez des « trucs et astuces » pour vivre sereinement à votre domicile.

En présence d'une ergothérapeute et de Re-Santé-Vous !



# Vous aidez régulièrement un proche ?



Des ateliers dédiés aux proches aidants à domicile  
vous sont proposés

- ▶ **Accompagner un proche à domicile : Quelles aides (financières, matérielles, humaines) pour faciliter le quotidien ?**  
*Mardi 10 octobre, 10h Orangerie*
- ▶ **Formation aux gestes de premiers secours **Sur inscription****  
*Jeudi 12 octobre, 9h-17h Orangerie*
- ▶ **Santé des aidants : parlons-en ! **Sur inscription****  
*Vendredi 13 octobre, 10h Maison Intergénération*
- ▶ **Ma Maison A' Venir : Des idées pour bien vieillir chez moi !**  
*Mercredi 18 octobre, 10h-17h Parking Gaby Coll*

## Gratuit

*Inscriptions et informations*  
05.46.50.91.91 / [ccas@lhoumeau.fr](mailto:ccas@lhoumeau.fr)