

## NOS ACTIONS

### Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 7 février, de 14h30 à 16h30

« Je décide pour lui.elle, quelles sont les limites de la bienveillance ? »

A Rouffiac (médiathèque) le vendredi 14 février, de 14h30 à 16h30

« Actualité de la recherche sur les maladies neuro-évolutives »

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 28 février de 14h30 à 16h30

« Actualité de la recherche sur les maladies neuro-évolutives »

### Temps Libéré

8 interventions gratuites/an  
A domicile

### Méditation en pleine conscience

A Montastruc la Conseillère, le mardi matin de 10h à 11h30

### Danse pour le couple Aidant/aidé

A Montastruc la Conseillère  
Le jeudi après-midi  
De 14h à 15h

### Stage d'information des aidants

A la maison des Associations de Montjoire  
De 14h à 17h

Mardi 4 mars 2025  
Mardi 11 mars 2025  
Mardi 18 mars 2025  
Mardi 25 mars 2025  
Mardi 1<sup>er</sup> avril 2025

### Renseignements et Inscriptions :

05 61 84 30 69  
plateforme@afc31.fr

## JE SUIS AIDANT, OU TROUVER DES INFORMATIONS CONCRETES POUR M'AIDER DANS MON QUOTIDIEN ?

*Lorsque votre proche reçoit un diagnostic de maladie neuro-évolutive, votre quotidien change profondément.*

Vos activités habituelles peuvent être perturbées, votre **relation** avec votre proche se **transforme**, et vous vous retrouvez souvent à devoir jongler avec de **nouvelles responsabilités**. Avec la fatigue, le stress et l'incertitude qui peuvent accompagner ces changements, il est normal de se sentir perdu ou dépassé. Beaucoup de questions se posent : *Comment réagir face à ces bouleversements ? Comment gérer les situations difficiles au quotidien ?*

*C'est pour cela que nous organisons des stages d'information pour les aidants familiaux.*

Ces stages sont conçus pour vous **soutenir** et vous **fournir** des outils pratiques afin de **mieux comprendre** la situation et **mieux accompagner** votre proche tout en prenant soin de vous-même.

Le stage se déroule en 5 séances, de 14h à 17h, sur plusieurs thèmes essentiels :

- **Comprendre les maladies neuro-évolutives** : savoir ce que vous pouvez attendre de l'évolution de la maladie
- **La relation aidant-aidé** : apprendre à adapter votre rôle au fur et à mesure des changements
- **Les troubles cognitifs et comportementaux** : repérer et gérer les comportements difficiles
- **La communication** : des astuces pour mieux échanger avec votre proche
- **Les activités du quotidien** : des conseils pour aider votre proche tout en préservant son autonomie
- **Les aides possibles** : des informations sur les aides financières et administratives
- **Les services à domicile** : découvrir les services qui peuvent vous soulager dans votre quotidien
- **Le répit pour les aidants** : apprendre à prendre soin de vous et à vous accorder du temps pour vous ressourcer

Une **équipe de professionnels** composée d'un médecin gériatre, d'une psychologue, d'une auxiliaire de vie sociale et de la coordinatrice de la plateforme des aidants, sera présente pour vous **accompagner** tout au long du stage. Ils **répondront** à vos **questions**, vous **donneront** des **conseils pratiques** et vous **guideront** vers les ressources qui peuvent vous aider.

**Que vous soyez conjoint, enfant, voisin ou ami d'une personne souffrant de maladie neuro-évolutive** (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques ou maladies similaires), ce stage est fait pour vous. Il vous aidera à **mieux comprendre** les besoins de votre proche, à **gérer les situations difficiles** et à **trouver des solutions concrètes** pour alléger votre quotidien, tout en **prenant soin de vous**.



## VENEZ DECOUVRIR NOTRE NOUVELLE ACTIVITE SPECIALEMENT CONÇUE POUR LES COUPLES AIDANT-AIDE.

Dans le quotidien souvent difficile où la maladie s'invite, il peut être facile de se laisser submerger par les responsabilités et les préoccupations. Pourtant, il est essentiel pour **chaque couple** de maintenir des **moments de complicité**, de **plaisir** et de **bien-être**. C'est pourquoi nous avons créé cet atelier, pour vous offrir un **espace unique de partage**, de **détente** et de **redécouverte de votre relation**, même lorsque la maladie fait partie intégrante de votre vie.

**Un moment pour vous, ensemble!**

Cet atelier propose une **approche ludique et douce** : la danse. Plus qu'une simple activité physique, la danse permet de se reconnecter à son corps, d'évacuer les tensions et de raviver une forme de **plaisir partagé**.

Que vous soyez déjà danseurs ou novices, il ne s'agit pas de performances, mais de **redécouvrir le plaisir d'être ensemble**, de communiquer autrement et de **renforcer votre complicité** à travers le mouvement. Chaque **geste**, chaque **sourire**, chaque **pas** devient un moyen de tisser des **liens solides** et de revivre des moments de bonheur simple.

Au-delà de l'aspect ludique, la danse présente de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Elle favorise la coordination, l'équilibre et la souplesse tout en permettant de libérer des endorphines, ces hormones du bien-être. Cela peut réduire le stress et l'anxiété, et même améliorer la qualité du sommeil. Emotionnellement, c'est une bouffée d'air frais : un moment pour lâcher prise, se détendre, et surtout rire ensemble, ce qui renforce la confiance et la connexion entre vous. Socialement, cet atelier peut aussi être l'occasion de rencontrer d'autres couples dans une ambiance bienveillante, d'échanger et de s'entraider dans un environnement chaleureux.

Rejoignez-nous !

*Informations pratiques : les séances ont lieu le jeudi après-midi, de 14h à 15h, à la salle Pierre Perret (au sein de l'espace Simone Veil) à Montastruc La Conseillère.*

*Pour plus de renseignements, contactez-nous au 05.61.84.30.69 ou par mail à [plateforme@afc31.fr](mailto:plateforme@afc31.fr)*



## ET DU COTE DES ACTUALITES ?

La **récente autorisation** d'un nouveau traitement pour la **maladie d'Alzheimer** offre un espoir considérable aux patients et à leurs proches aidants.

Ce traitement représente une avancée majeure dans la **lutte contre cette maladie neuro-évolutive** qui touche des millions de personnes dans le monde.

**Qu'est-ce que ce nouveau traitement ?**

Le traitement récemment autorisé agit principalement sur les **plaques amyloïdes**, une des caractéristiques clés de la maladie **d'Alzheimer**. Ces **plaques**, constituées de **protéines anormales**, **s'accumulent** dans le **cerveau** et sont responsables de la **dégradation des cellules nerveuses**, entraînant les **troubles cognitifs** et comportementaux que l'on observe chez les patients.

Ce médicament, vise à **réduire ces plaques amyloïdes** et pourrait ralentir l'évolution de la maladie, notamment dans ses **formes légères** à modérées.

Bien que ce traitement ne guérisse pas la maladie, il offre une possibilité de **ralentir sa progression**, ce qui pourrait permettre aux patients de maintenir plus longtemps leur autonomie et leurs capacités cognitives.

**Comment se déroule l'administration du traitement ?**

Ce traitement, administré par **perfusion intraveineuse**, est un traitement **mensuel**.

Avant de commencer ce traitement, le patient devra passer plusieurs examens pour évaluer sa **santé générale**, vérifier la présence de plaques amyloïdes et s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications. Ce **suivi médical** est **essentiel** pour s'assurer que le traitement est bien adapté au patient et pour **surveiller les effets secondaires potentiels**.

*Pour plus de renseignements, contactez votre médecin traitant ou votre spécialiste.*

