

## NOS ACTIONS

### Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 8 novembre, de 14h30 à 16h30

« Notre intimité à l'épreuve du temps »

A Rouffiac (médiathèque)

le vendredi 22 novembre, de 14h30 à 16h30

« Quand la maladie bouleverse nos projets »

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 29 novembre de 14h30 à 16h30

« Vivre l'absence de son proche »

### Stage d'information des aidants à Bruguières

Mardi 19.11.24 de 14h à 17h

Mardi 26.11.24 de 14h à 17h

Mardi 03.12.24 de 14h à 17h

Mardi 10.12.24 de 14h à 17h

Mardi 17.12.24 de 14h à 16h

### Le Musée vient à vous !

Au domaine de la Cadène  
De 14h30 à 16h30

Conférence découverte le  
05.11.2024

Visite 1 le 08.11.2024

Visite 2 le 22.11.2024

Visite 3 le 06.12.2024

Visite 4 le 20/12/2024

### Méditation en pleine conscience

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

### Clicks Partagés

A Paulhac, le lundi matin de 9h30 à 11h30

### Renseignements et

Inscriptions :

05 61 84 30 69

plateforme@afc31.fr

## LE STAGE D'INFORMATION DES AIDANTS, POURQUOI FAIRE ?

Lorsqu'un diagnostic de **maladie neuro-évolutive** est posé, tout un tas de choses **changent** dans votre **quotidien** et vous devez **vous ajuster** en permanence.

Vos **activités** personnelles peuvent s'en trouver **modifiées**, la **relation** avec votre proche **n'est plus la même**, la place des **professionnels** dans **votre vie** s'intensifie, et surtout, beaucoup de **questions** se posent à vous et vous **inquiètent**.

Avec la **fatigue** et le **stress** qui sont régulièrement présent, **pas facile de savoir** comment avancer, se comporter, etc.

C'est pourquoi nous organisons des stages d'informations des aidants.

Un stage est réparti en **5 séances de 14h à 17h**, où **plusieurs thèmes** sont abordés : les **maladies neuro-évolutives** ; la **relation aidant-aidé** ; les **troubles cognitifs et comportementaux** ; la **communication** ; les **activités de la vie quotidienne** ; les différentes **aides** possibles ; les **services** de maintien à domicile ; les dispositifs de **répit** et **soutien** aux **aidants**.



Stage d'information à l'Union en octobre 2024

Une **équipe pluridisciplinaire** composée d'un **médecin** gériatre, la **psychologue**, une **auxiliaire de vie sociale** ou **assistante de soins en gérontologie**, ainsi que la **coordinatrice** de la plateforme des aidants, vous **accompagnera** tout au long du stage et **répondra à vos questions**.

Que vous soyez **conjoint, enfant, voisin** ou **amis**, d'un **proche-aidé souffrant de maladie neuro-évolutive** (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques ou maladie apparentées), **ces stages sont faits pour vous**.

**Informations pratiques** : le prochain stage d'information des aidants aura lieu à **Bruguières**, à partir du **mardi 19 novembre 2024 de 14h à 17h** (dates complètes dans l'encart à côté), à l'espace Nougaro, 40 avenue de Toulouse, 31150 Bruguières.



Espace Nougaro à Bruguières

## RETROUVEZ-NOUS A LA JOURNEE PORTE OUVERTE DE VITAE !

**Vitae**, magasin de matériel médical situé à 4 Rue du Corbusier à Balma, organise le **20 Novembre 2024, de 10h à 18h**, une **journée informative** à destination **des aidants** !

Vous y trouverez différents **ateliers**, des **démonstrations** mais aussi des **formations** !

Que ce soit au sujet des **transferts** (actifs ou passifs), de la **prévention d'escarre**, en passant par **l'incontinence** et les **aides techniques au repas**, tout sera mis en place pour vous apporter des **informations concrètes** à mettre en pratique dans votre **quotidien** de **proche-aidant**.

Notre **Plateforme d'accompagnement** des aidants sera également **présente** pour vous guider, vous rencontrer et vous orienter tout au long de la journée !

## L'ACTU EN BREF !

En France, 11 millions de personnes (1 Français sur 6) soutiennent au quotidien un proche pour des raisons liées à l'âge, à un handicap, ou à une maladie chronique ou invalidante.

Le conseil départemental de la Haute-Garonne lance la réalisation des besoins et de l'offre existante de soutien en faveur des aidants de personnes âgées sur le territoire.

Les aidants qui le souhaitent peuvent remplir un questionnaire en ligne qui vise à identifier leurs besoins et leurs attentes.

Le lien d'accès à l'enquête en ligne est le suivant : <https://bit.ly/4d3Umpw>

Le temps de réponse à ce questionnaire, qui peut être renseigné de manière anonyme, est d'environ 15 minutes.

Le Conseil Départemental remercie par avance toutes les personnes qui, par leurs réponses, viendront enrichir la réflexion engagée en faveur des aidants.



## ET DU COTE DE LA RECHERCHE ?

La fondation recherche Alzheimer, a publié un guide de prévention de la maladie d'Alzheimer.

Alzheimer est une maladie multifactorielle et certains facteurs de risques sont modifiables. En effet, selon les chercheurs, 40% du risque de la maladie d'Alzheimer ou de démence est évitable en agissant sur 12 facteurs de risques.

Les facteurs modifiables sont par exemples : le niveau d'éducation, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la perte auditive, le tabac, la dépression, l'isolement social, l'inactivité physique, la consommation excessive d'alcool, la pollution atmosphérique ou encore les traumatismes crâniens.

Malheureusement aujourd'hui, il n'existe pas de traitement efficace disponible. La prévention est donc une priorité.

Ce guide gratuit, explique et donne des conseils simples, faciles à lire, faciles à appliquer et joliment illustrés.

Conçu avec des professionnels de santé : médecins et neuropsychologues, remis à jour selon les avancées de la recherche, sur la prévention, vous apporte des conseils essentiels pour protéger votre cerveau.

Pour demander votre guide gratuit, rien de plus simple ! Rendez-vous sur le site internet <https://alzheimerprevention.info/>  
Au bas de la page, vous trouverez le formulaire à remplir pour recevoir votre guide, soit en version papier à votre domicile, soit en version document PDF.



## VACCINATION : DE NOUVELLES RECOMMANDATIONS POUR LES ADULTES AGES

La campagne 2024-2025 de vaccination contre la grippe saisonnière, couplée à la vaccination contre le covid-19 pour les populations cibles à risque, a débuté le 15 octobre 2024.

Ces campagnes de prévention concernent tout particulièrement les 65 ans et plus ainsi que les personnes immunodéprimées ou ayant une maladie chronique (cardio-vasculaire, pulmonaire, diabète...) car la grippe, comme le covid-19, peuvent avoir des conséquences graves sur leur santé.

En effet, ces infections respiratoires aiguës et très contagieuses peuvent provoquer de fortes fièvres, des maux de tête et de gorge, des fatigues intenses... Chez les personnes fragiles, ces infections peuvent entraîner des complications graves, des hospitalisations et des décès.

Pour plus d'informations, savoir quand et quels vaccins vous devez faire, demandez conseil à votre professionnel de santé ou informez-vous auprès d'un centre de vaccinations internationales, ou encore rendez-vous sur le site internet <https://vaccination-info-service.fr/>

