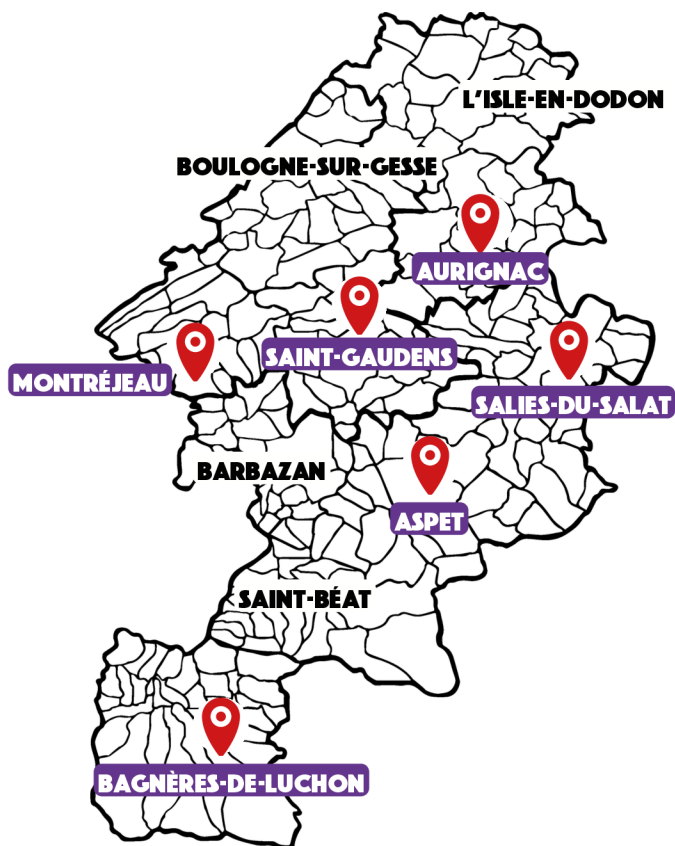


- Vous accompagnez une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive ? Découvrez notre offre d'ateliers dédiés aux proches aidants et leurs aidés.
- Toutes nos activités sont gratuites (sur inscription préalable) et situées sur notre territoire.
- Plus d'information par téléphone ou sur notre site internet www.sicasmir.fr



ATELIERS DE LA MDA | MAISON DES AIDANTS MAI - AOÛT 2026



 Ateliers fixes à l'année

POUR LES AIDANTS

- Temps Libéré
- Pause-café
- Sophrologie
- Soutien psychologique

POUR LES AIDÉS

- Relais mémoire

POUR LES AIDANTS & LES AIDÉS

- Lire en toute convivialité
- Danse Aidant-Aidé



**TOUTES NOS ACTIVITÉS SONT GRATUITES
(SUR INSCRIPTION)**



LA MAISON DES AIDANTS C'EST QUOI ?

La Maison Des Aidants est un **service gratuit du SICASMIR** destiné à **apporter aide, soutien et répit à ceux qui accompagnent et aident leur proche atteint par une maladie neuro-évolutive**. Par l'accompagnement **en groupe ou en individuel**, nous soutenons les aidants en proposant **des actions à domicile et dans des lieux fixes sur le territoire du Comminges**. (voir le feuillet joint pour dates et lieux).

POUR LES AIDANTS & LES AIDÉS

LIRE EN TOUTE CONVIVIALITÉ



Des ateliers de lecture animés par une animatrice socio-culturelle, invitant à explorer les univers des contes, des poèmes, de la musique et des photolangages.

Un mardi par mois, aidants et aidés se retrouvent à l'amphithéâtre de la Médiathèque de Saint-Gaudens pour une expérience de découverte et d'échange, où les mots, les sons et les images se rencontrent.

DANSE AIDANT-AIDÉ



Des ateliers de danse qui invitent à la mise en mouvement, au rythme de la musique, dans une dynamique de partage entre aidant et aidé. Un moment pensé pour favoriser les échanges, la complicité et la convivialité.

N'oubliez pas qu'être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage.
Alors, dansons tous ensemble !

Pour chaque date, des assistants de soins en gérontologie interviendront auprès de vos proches aidés pour proposer des activités de stimulation cognitive et/ou motrice

POUR LES PROCHES AIDANTS

TEMPS LIBÉRÉ

Une assistante de soins en gérontologie intervient auprès des aidés à domicile afin de pouvoir libérer les aidants et leur offrir du temps de répit.



PAUSE-CAFÉ

Un temps d'échange et d'entraide destiné à tous les proches aidants. À chaque rencontre, des thématiques sont abordées et développées avec la psychologue.



SOPHROLOGIE

Une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer les anxiétés en pensées positives.



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Un espace d'échange individualisé et adapté à chaque aidant avec la psychologue.



POUR LES PROCHES AIDÉS

RELAIS MÉMOIRE

Intervention des assistants de soins en gérontologie auprès des aidés pour proposer des activités de stimulation cognitive et motrice en groupe.

