

2025



# CATALOGUE ANIMATION

# SOMMAIRE

## PRÉAMBULE

Page 3

## CAFÉ DES AIDANTS

Page 4 à 5

## AIDANTS : SOUTENIR SANS S'OUBLIER

Page 6 à 7

## ON MANGE QUOI AUJOURD'HUI ?

Page 8 à 9

## ATELIER PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE

Page 10 à 11

## ATELIER PARCOURS DE SOINS

Page 12 à 13

## ATELIER FORMATION : COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Page 14 à 15

## AIDANTS, MES ACCÈS AUX SOINS CONNAÎTRE MES DROITS

Page 16 à 17

## AIDANTS SOYEZ VIGILANTS !

Page 18 à 19

## GESTES D'URGENCE ET D'ASSISTANCE AU QUOTIDIEN

Page 20 à 21

# PRÉAMBULE

En France, en 2021, **9,3 millions de personnes** déclaraient apporter une **aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie**, que ce proche vive sous le même toit ou ailleurs.

Vous aidants, souvent dans l'ombre, jouez un rôle essentiel, qui peut être source d'épuisement, d'isolement ou de questionnements.

C'est pour **répondre à vos besoins** et vous **accompagner au mieux** que nous mettons en place **des actions concrètes** sous forme d'ateliers.

## NOUS ORGANISONS DES TEMPS D'ENTRE AIDE !

Ces rendez-vous sont pensés comme des **espaces de soutien, d'information et de répit**, pour vous aider dans votre mission, valoriser votre rôle et vous permettre de prendre aussi soin de vous.

## L'OBJECTIF ?

Vous accompagner dans votre rôle au quotidien, que ce soit à travers une aide concrète, dans les activités de la vie quotidienne,, pour un soutien moral, un appui administratif, ou encore une information sur les aides financières existantes.

**Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous inscrire à un ou plusieurs ateliers, en fonction de vos besoins et de vos disponibilités.**



# LES CAFÉS DES AIDANTS



**GRATUIT**

**Vous accompagnez  
un proche malade,  
en situation handicap ou en  
prête d'autonomie  
et vous avez besoin  
d'échanger avec d'autres  
aidants ?**

**ATELIERS D'ÉCOUTE**

Parce qu'être aidant ne s'improvise pas et que chaque situation est unique, le Café des Aidants permet d'échanger ou de partager son vécu entre pairs.

**Retour d'expériences, outils et information pour vous soutenir !**

**À CHAQUE RENCONTRE, UN THÈME DIFFÉRENT SERA ABORDÉ !**

- Être aidant au quotidien
- Qu'est-ce que j'attends des intervenants professionnels ?
- Trouver ses limites et gérer le sentiment de culpabilité
- L'importance de se maintenir en santé
- Quand la maladie s'immisce dans la relation
- Comment conserver un lien de qualité à mon proche ?
- Être aidant et trouver des relais



SOUTENU PAR :



# SUR DIFFÉRENT TERRITOIRES

14 H 00  
à  
16 H 00

## CALVI

**Attellu Solideria**  
15 zone cantone  
20260 Calvi

- 22/05/2025
- 26/06/2025
- 04/09/2025
- 09/10/2025
- 06/11/2025
- 04/12/2025

14 H 00  
à  
16 H 00

## CORTE

**Cap Solidaire**  
Route de Saint Jean  
20250 Corte

- 11/06/2025
- 17/09/2025
- 22/10/2025
- 14/11/2025
- 10/12/2025

10 H 00  
à  
12 H 00

## VESCOVATO

**France Services**  
Ancien groupe scolaire d'Arena  
20215 Vescovato

- 20/06/2025
- 12/09/2025
- 10/10/2025
- 07/11/2025
- 12/12/2025

14 H 00  
à  
16 H 00

## MORIANI

**Maison de santé de San Nicolao**  
Moriani plage  
20230 20230 San Nicolao

- 02/06/2025
- 22/09/2025
- 20/10/2025
- 17/11/2025
- 08/12/2025

14 H 00  
à  
16 H 00

## LINGUIZZETTA

**Mairie de Bravone**  
133 Stolfaccie  
20230 Linguizzetta

- 16/06/2025
- 29/09/2025
- 27/10/2025
- 24/11/2025
- 15/12/2025



04 95 30 30 10



prevanima@cap-solidaire.corsica

**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL  
OU TÉLÉPHONE**



5

EN PARTENARIAT AVEC :



GROUPEMENT ECONOMIQUE ET SOLIDAIRE  
**CAP SOLIDAIRE**



commune de  
**Vescovato**  
u Viscuvatu



# AIDANTS : SOUTENIR SANS S'OUBLIER

Atelier d'information et de sensibilisation

GRATUIT



## Aidants : et si on parlait de vous ?

Un temps pour :

- Mieux comprendre **l'impact du rôle d'aidant sur votre moral** et vos capacités cognitives
- **Evacuer** et avoir un **moment pour vous**, entre pairs
- Découvrir des **repères concrets**, des **outils** de compréhension et des **stratégies simples** pour **alléger sa charge mentale**

Vivez plus sereinement ce rôle, souvent épuisant...

**PARCE QU'ACCOMPAGNER UN PROCHE, ÇA NE  
DOIT PAS SE FAIRE AU DÉTRIMENT DE  
VOUS-MÊME !**

**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 30  
à  
16 H 30**

 **ÎLE-ROUSSE**

**Maison des aidants Prev'Anima**

46 av Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**12/06/2025**

 **CORTE**

**Cap Solidaire**

Route de Saint Jean  
20250 Corte

**18/06/2025**

 **GHISONACCIA**

**Residence LINARI 1**

200 Rte de Ghisoni  
20240 Ghisonaccia

**15/09/2025**

 **FOLELLI**

**Mairie**

Lieu-dit  
20213 Penta-di-Casinca

**16/09/2025**

**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL  
OU TÉLÉPHONE**



 04 95 30 30 10

 [prevanima@cap-solidaire.corsica](mailto:prevanima@cap-solidaire.corsica)

# ON MANGE QUOI AUJOURD'HUI ?

**Aidants : bien nourrir son proche  
sans stress**

**Animé par une Diététicienne**

**GRATUIT**



**UN ATELIER D'INFORMATION POUR :**

- Mieux comprendre les besoins nutritionnels spécifiques des personnes malades
- Prévenir la dénutrition
- Découvrir des astuces pour des repas simples, adaptés et économiques
- Être rassuré et soutenu dans son rôle au quotidien

**Un temps d'échange pour s'informer, poser  
des questions, et repartir avec des outils  
concrets !**

**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
à  
16 H 00**

## **ÎLE-ROUSSE**

### **Maison des aidants**

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**26/05/2025**

## **CORTE**

### **Cap Solidaire**

RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

**21/05/2025**

## **GHISONACCIA**

### **Résidence LINARI 1**

200 Rte de Ghisoni  
20240 Ghisonaccia

**12/09/2025**

## **FOLELLI**

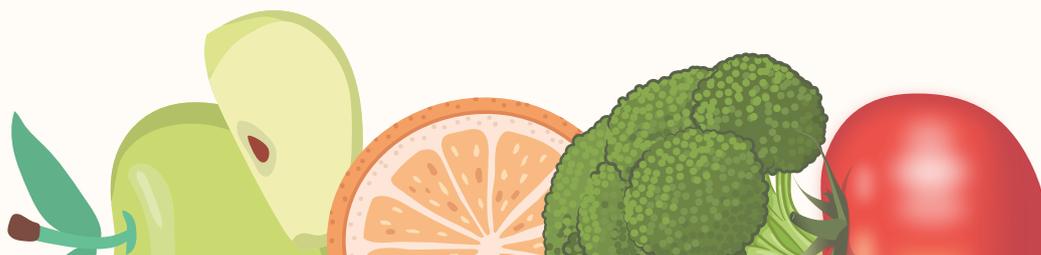
### **Mairie**

Lieu-dit  
20213 Penta-di-Casinca

**13/06/2025**

 04 95 30 30 10  
 [prevanima@cap-solidaire.corsica](mailto:prevanima@cap-solidaire.corsica)

**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL  
OU TÉLÉPHONE**



9

# ATELIER : PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE



## PRENEZ SOIN DES AUTRES, SANS VOUS OUBLIER !

Un moment pour les aidants, dédié à la santé, la prévention et la détente.

On vous parle **vaccination, dépistage, gestion du stress**, et on vous donne des clés concrètes pour **prendre soin de vous au quotidien**.

## RESPIREZ, SOUFFLEZ, PRÉVENEZ !

Cet atelier vous aide à **garder l'équilibre** et à mieux vivre votre rôle d'aidant à travers **des techniques de respiration ou d'auto-hypnose**

Avec la **présence d'une sophrologue !**

💡 **Un atelier pour VOUS aidants du quotidien**

- **Faire le point sur votre santé**
- **Apprendre à mieux gérer le stress**

**Une pause bien méritée avec des outils simples à utiliser chez soi.**

**GRATUIT**

**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
à  
17 H 00**

## **ÎLE-ROUSSE**

### **Maison des aidants Prev'Anima**

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

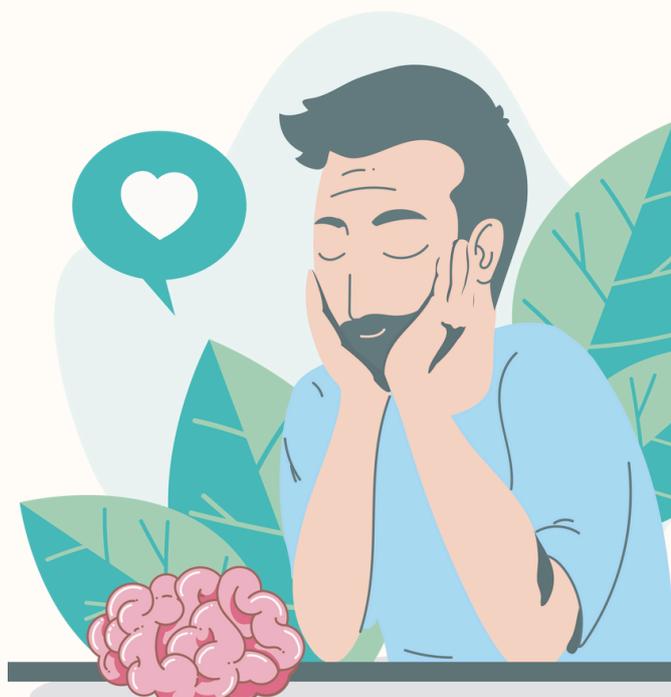
**07/07/2025**



**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL OU  
TÉLÉPHONE**

 04 95 30 30 10

 [prevanima@cap-solidaire.corsica](mailto:prevanima@cap-solidaire.corsica)

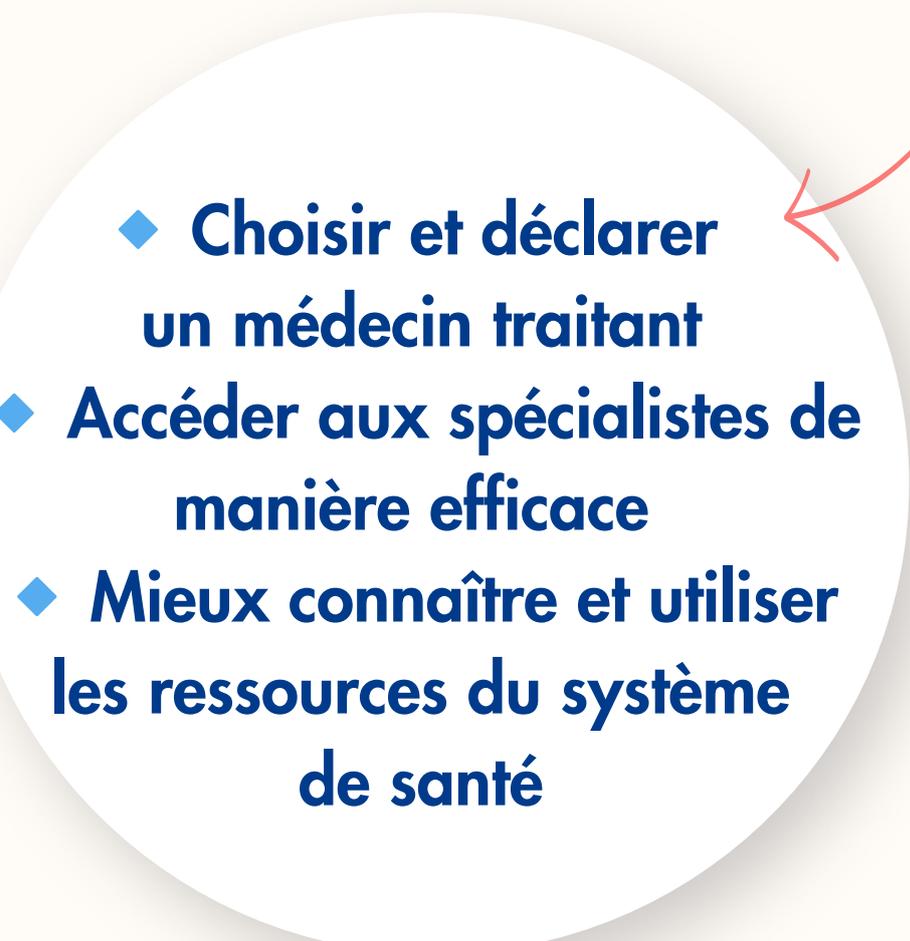




# ATELIER : PARCOURS DE SOIN

Animé par une infirmière

**VOTRE SANTÉ AUSSI MÉRITE DE L'ATTENTION !**

- 
- ◆ Choisir et déclarer un médecin traitant
  - ◆ Accéder aux spécialistes de manière efficace
  - ◆ Mieux connaître et utiliser les ressources du système de santé



**Mieux s'orienter, gagner en autonomie  
et accompagner vos proches dans les  
meilleures conditions !**

**GRATUIT**

**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
à  
16 H 00**



## **ÎLE-ROUSSE**

### **Maison des aidants Prev'Anima**

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**21/07/2025**

## **CORTE**

### **CAP SOLIDAIRE**

RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

**28/07/2025**



**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL OU  
TÉLÉPHONE**



04 95 30 30 10



prevanima@cap-solidaire.corsica

# SE FORMER POUR MIEUX COMPRENDRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**GRATUIT**

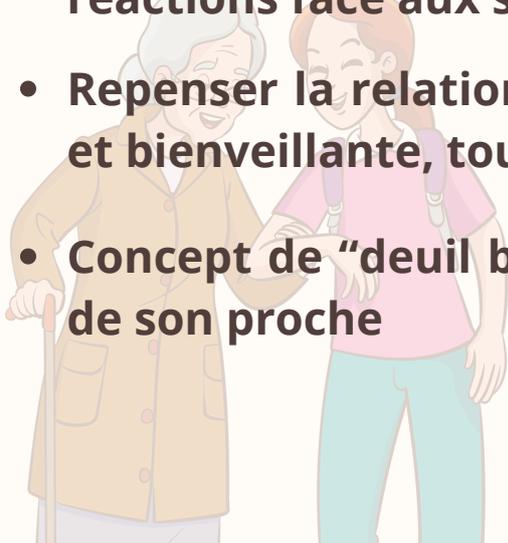
**La maladie d'Alzheimer, ses symptômes et impacts sur la relation aidant / aidé.**

Pour les aidants accompagnant un proche atteint d'Alzheimer ou de maladies apparentées, afin de mieux vivre la relation et accéder à des soutiens



**Ce parcours vous permettra de :**

- **Mieux comprendre cette pathologie, ses mécanismes et ses manifestations pour mieux comprendre son proche malade.**
- **Apprendre à adopter les bons réflexes et à ajuster ses réactions face aux situations du quotidien.**
- **Repenser la relation à l'autre à travers une approche familiale et bienveillante, tout en prenant soin de soi.**
- **Concept de "deuil blanc" ou comment accepter le changement de son proche**



**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
16 H 00**

## ÎLE-ROUSSE

**Maison des aidants  
Prev'Anima**  
46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**18/09/2025**

## CORTE

**CAP SOLIDAIRE**  
RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

**09/10/2025**

## GHISONACCIA

**Résidence LINARI 1**  
200 Rte de Ghisoni  
20240 Ghisonaccia

**13/11/2025**

## FOLELLI

**Mairie**  
Lieu-dit  
20213 Penta-di-Casinca

**11/12/2025**



**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE  
QR CODE, PAR MAIL  
OU TÉLÉPHONE**



04 95 30 30 10



prevanima@cap-solidaire.corsica



15

# ATELIER : AIDANTS, MES ACCÈS AUX SOINS CONNAÎTRE MES DROITS

**Animé par un travailleur social**

**VOUS ÊTES AIDANTS ?  
ET VOTRE SANTÉ, QUI S'EN OCCUPE ?**

Venez **découvrir vos droits** en matière de santé et les dispositifs qui peuvent vous aider **à prendre soins de vous !**

## **AU PROGRAMME :**

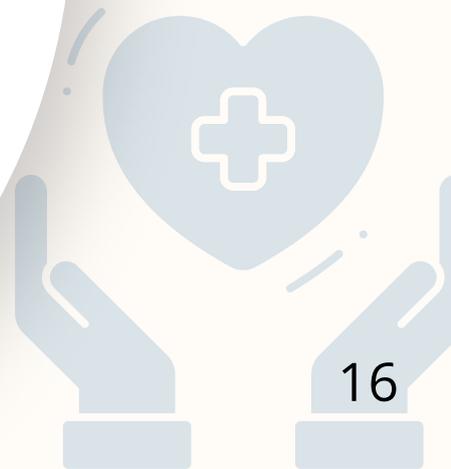
Vos droits fondamentaux à la santé  
Couverture Maladie Universelle  
(CMU, Complémentaire santé solidaire)  
Soins accessibles : comment, où, avec  
quels dispositifs ?

Questions réponses avec des  
professionnels

Ressources et contacts utiles pour les  
aidants

**Parce que prendre soin de soi,  
c'est prendre soins des autres !**

**GRATUIT**



**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
16 H 00**

## ÎLE-ROUSSE

### Maison des aidants

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**30/10/2025**

## CORTE

### Cap Solidaire

RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

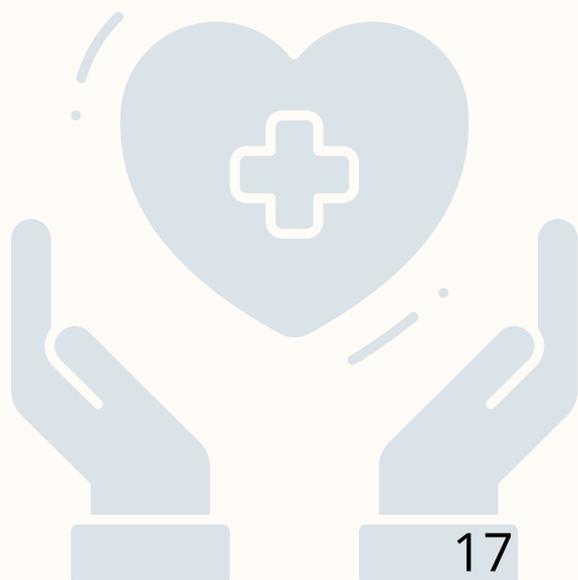
**30/09/2025**



GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE QR  
CODE, PAR MAIL OU  
TÉLÉPHONE

 04 95 30 30 10

 [prevanima@cap-solidaire.corsica](mailto:prevanima@cap-solidaire.corsica)



17

# ATELIER :

## AIDANTS SOYEZ VIGILANTS !

Protéger vos proches en situations de vulnérabilité des arnaques

**Animé par un travailleur social**



Vous soutenez un proche âgé, en situation de handicap ou de fragilité ?

Venez découvrir comment déjouer les pièges et adopter les bons réflexes pour les protéger au quotidien !

**GRATUIT**

### AU PROGRAMME :

- Exemples d'arnaques fréquentes
- Signaux d'alerte à connaître
- Vos droits et les recours
- Conseils concrets et ressources utiles

**Un temps d'échange pour vous informer, vous outiller et mieux protéger ceux que vous accompagnez.**



**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
16 H 00**

## **ÎLE-ROUSSE**

**Maison des aidants Prev'Anima**

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**14/10/2025**

## **CORTE**

**Cap Solidaire**

RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

**09/09/2025**



**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE QR  
CODE, PAR MAIL OU  
TÉLÉPHONE**



 04 95 30 30 10

 [prevanima@cap-solidaire.corsica](mailto:prevanima@cap-solidaire.corsica)

19

# AIDANTS INITIEZ VOUS AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

APPRENEZ LES BONS RÉFLEXES POUR  
RÉAGIR FACE À UNE SITUATION D'URGENCE  
OU DANS LES GESTES DU QUOTIDIEN



GRATUIT

## CET ATELIER VOUS PERMETTRA DE SAVOIR :

- Acquérir les gestes adaptés face à des situations d'urgence
- Porter assistance à une victime, son proche en réalisant les gestes de 1ers secours
- Connaître les techniques pour l'aider à se mobiliser en toute sécurité



DES GESTES SIMPLES POUR  
PROTÉGER CEUX QUE VOUS  
ACCOMPAGNEZ !

**SUR PLUSIEURS TERRITOIRES  
EN HAUTE-CORSE**

**14 H 00  
16 H 00**

## **ÎLE-ROUSSE**

### **Maison des aidants Prev'Anima**

46 avenue Paul Doumer  
20220 Île Rousse

**25/06/2025**

## **CORTE**

### **Cap Solidaire**

RN 200 Route de St Jean  
20250 Corte

**28/10/2025**

## **GHISONACCIA**

### **Résidence LINARI 1**

200 Rte de Ghisoni  
20240 Ghisonaccia

**25/11/2025**

**09/12/2025**

## **FOLELLI**

### **Mairie**

Lieu-dit  
20213 Penta-di-Casinca

**27/06/2025**



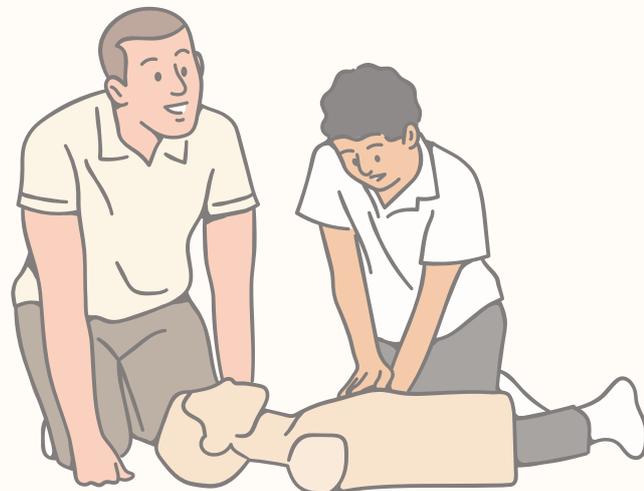
**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION VIA LE QR  
CODE, PAR MAIL OU  
TÉLÉPHONE**



04 95 30 30 10



prevanima@cap-solidaire.corsica



21