

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 ?**

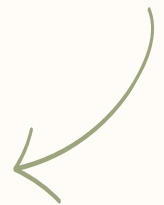
ATELIERS D'ÉCOUTE

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

CAPSOLIDAIRE



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

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

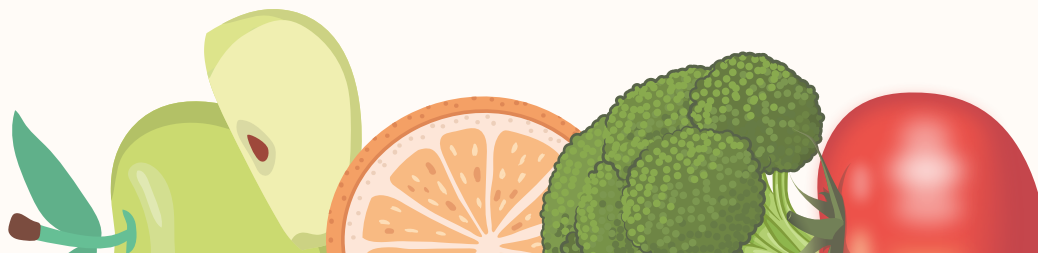
Mairie

Lieu-dit
20213 Penta-di-Casinca

13/06/2025

 04 95 30 30 10
 prevanima@cap-solidaire.corsica

**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





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

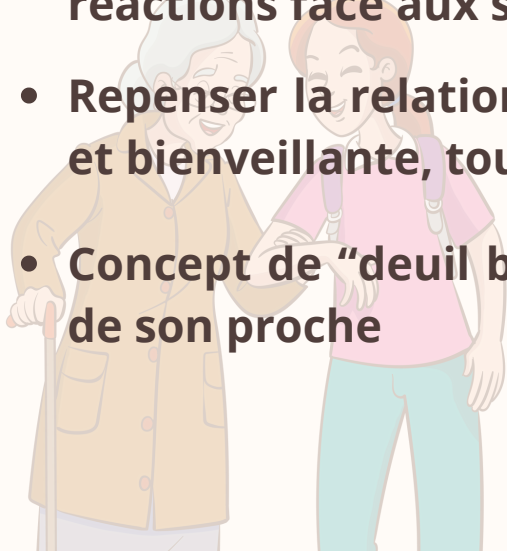
La maladie d'Alzheimer, ses symptômes et impacts sur la relation aidant / aidé.

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 :

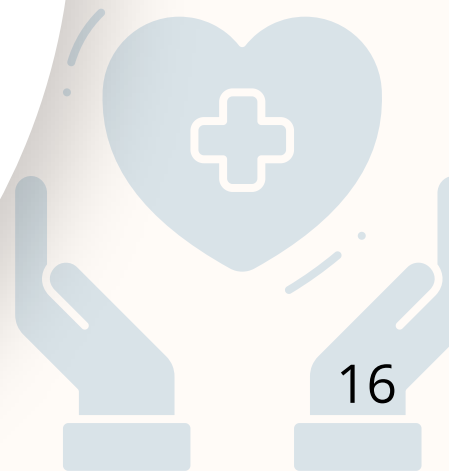
Vos droits fondamentaux à la santé
Couverture Maladie Universelle
(CMU, Complémentaire santé solidaire)
Soins accessibles : comment, où, avec
quels dispositifs ?

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



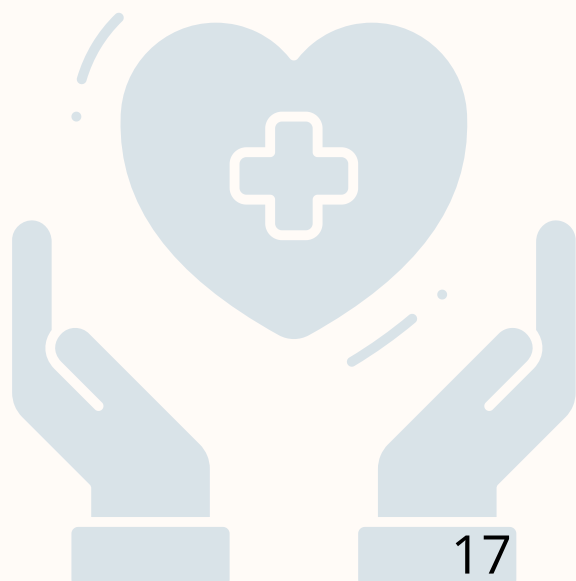
GRATUIT SUR
INSCRIPTION VIA LE QR
CODE, PAR MAIL OU
TÉLÉPHONE



04 95 30 30 10



prevanima@cap-solidaire.corsica



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



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