

Madame, monsieur,

Vous accompagnez un proche âgé de plus de 60ans, en perte d'autonomie et/ou une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée.

En France, vous êtes plus de 4 millions à aider au quotidien un proche fragilisé par les effets de l'âge et/ou de la maladie. Peut-être même êtes-vous une de celles (ceux) qui le font sans aucune aide professionnelle, comme c'est le cas dans une situation sur trois. Peut-être en ressentez-vous certaines conséquences bien connues : stress, fatigue ou épuisement physique et moral, isolement social...

La Maison des aidants de la Flandre intérieure :

-soutient, écoute, conseille les aidants familiaux au fil de l'expression de la maladie

-informe et oriente vers les relais professionnels

-propose des activités qui favorisent la poursuite de la vie sociale des aidants et des personnes aidées les après-midi de 14h30 à 16h30 (gym douce, art plastique, socio-esthétique, estaminet des aidants, réflexologie...), avec une participation de 2,5 euros.

Vous aider à quoi ?

A comprendre :

Un **soutien et une écoute psychologique** pour vous aider à retrouver un équilibre personnel et relationnel avec votre (vos) proche(s).

A vous informer sur les possibles relais :

Un professionnel vous **renseigne et vous oriente** vers les dispositifs de proximité et dans les démarches, du lundi au vendredi de 9h à 17h.

A préserver le lien qui vous unit à votre proche :

Des activités conviviales et stimulantes d'expression pour la personne aidée qui soutiennent son bien être : activité « aidants aidés » (tous les après-midi).

A préserver les liens et la communication familiale, l'équilibre personnel :

Le **soutien psychologique familial et/ou individuel**, pour retrouver l'équilibre relationnel familial mis à mal par la maladie, partager les décisions, qui préservent le bien-être de tous.

Des **rencontres d'échanges et d'entraides entre aidants familiaux**, animées par une psychologue, pour prendre du recul, partager son expérience, se soutenir, trouver des « clés ».

La maison des aidants de la Flandre intérieure, s'appuie sur un réseau de partenaires dont l'expérience est reconnue dans la prise en soin et l'accompagnement des personnes âgées malades ou en perte d'autonomie et de leurs proches aidants.