



# CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

## PROJET AIDE AUX AIDANTS



**Dans le cadre de sa politique de prévention de l'autonomie et de la santé, les membres du Conseil d'administration du CCAS de Carbon-Blanc souhaitent se mobiliser pour apporter un soutien aux aidants proches.**

8,3 millions de personnes de 16 ans ou plus aident de façon régulière et à domicile une ou plusieurs personnes de leur entourage pour des raisons de santé ou de handicap.

Parmi elles, 4,3 millions sont aidantes de personnes de plus de 60 ans et 4 millions sont aidantes de personnes de moins de 60 ans. Il s'agit le plus souvent de femmes (57 %), de personnes membres de la famille (79 % dont 44 % des conjoints), de personnes exerçant une activité professionnelle (47 %) ou étant retraitées (33 %).

### Qu'est-ce qu'un aidant ?

Un « Proche Aidant » vient en aide de manière régulière, pour les actes de la vie quotidienne, à une personne dépendante de son entourage, quel que soit son âge et/ou sa pathologie.

# Pensez-vous être un aidant ?

Voici un questionnaire qui vous permettra de vous situer dans votre rôle d'aidant.

## QUESTIONNAIRE

à remplir et retourner à l'adresse suivante : [sce-social@carbon-blanc.fr](mailto:sce-social@carbon-blanc.fr)  
ou à déposer au CCAS ou à la mairie **avant le 15 septembre.**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Adresse :** .....

**Tél :** .....

**Mail :** .....

**Date de naissance :** .....

### 1. Je passe du temps avec un proche dépendant :

> Malade

> Ou porteur d'un handicap quel que soit son âge et son degré de dépendance

Oui  Non

### 2. A quelle fréquence :

1 fois par mois  tous les 15 jours  1 fois par semaine  tous les jours

3. Je me sens fatigué(e), usé(e) :  Jamais  Parfois  Souvent

4. Je suis de plus en plus isolé(e) :  Jamais  Parfois  Souvent

5. Je n'ai plus de temps pour moi :  Jamais  Parfois  Souvent

11. J'en oublie ma propre santé :  Jamais  Parfois  Souvent

Si vous avez coché « oui » à la question 1 et au moins un « parfois » ou un « souvent », alors vous êtes un proche aidant.

### cadre réservé aux aidants

Je souhaite participer à un ou plusieurs ateliers :

• **La conférence :**  Oui  Non

• **Escale aux aidants :**  Oui  Non

• **Les ateliers bien-être à domicile :**  Oui  Non

• **Au parcours de formation :**  Oui  Non

Je souhaite être simplement contacté par le CCAS de ma ville pour échanger sur ma situation :

Oui  Non

## À PARTIR DE SEPTEMBRE 2022

En direction des aidants, le CCAS de Carbon-Blanc s'engage dans les démarches suivantes :

- > Aller à votre rencontre afin de connaître vos besoins,
- > Vous apporter une écoute et un soutien au 05 57 77 68 69,
- > Construire ensemble des projets destinés à vous apporter un moment de répit...

Aussi, nous vous invitons à venir **partager 4 temps forts** :

Alors rejoignez-nous dans les divers ateliers gratuits proposés dès le mois d'octobre !

- 1 Une conférence sur l'aide aux aidants** : le jeudi **06 octobre** 2022
- 2 Une escale aux aidants autour d'un café animée par une psychologue** :  
6 octobre à 14h30 / 27 octobre à 14h30 / 17 novembre à 14h30 / 8 décembre à 14h30
- 3 Des soins bien-être à domicile par une esthéticienne pour les aidés et/ou aidants** :  
Maximum 18 personnes
- 4 Des formations en direction des aidants réalisé par Symphonie Formations et Conseils** :  
Maximum de 10 à 12 personnes

Le CCAS propose un parcours de 8 séquences de formations dispensé par « Symphonie Formations et Conseils » en direction de **10 à 12 personnes**.

**10/10/22** > **Séquence 1** : l'aidant familial et ses droits (Quels soutiens si arrêt de travail pour aider un parent ... droit de l'aidant ...)

**24/10/22** > **Séquence 2** : l'aidant familial et la pathologie de son proche,

**07/11/22** > **Séquence 3** : l'aidant familial son rôle et sa place : la cellule familiale,

**14/11/22** > **Séquence 4** : l'aidant familial et sa santé : prendre soin de soi,

**28/11/22** > **Séquence 5** : l'aidant familial et les dispositifs locaux les acteurs du territoire,

**12/12/22** > **Séquence 6** : l'aidant et les acteurs au sein du maintien à domicile : l'articulation entre tous ses acteurs

**02/01/23** > **Séquence 7** : l'aidant familial et le répit

**16/01/23** > **Séquence 8** : l'aidant familial les aides techniques le secourisme et des gestes et postures

*Toutes les séquences auront lieu de 14h à 17h à la résidence autonomie : Place de l'Église à Carbon-Blanc*

# OÙ TROUVER LE CCAS ?



Suivre direction :  
Médiathèque / Cinéma Favols

Le CCAS se situe à la Maison pour  
Tous face à l'association la Croix-  
Rouge Française.

CCAS de Carbon-Blanc : « Au plus près de vous ! »

## HORAIRES :

Le lundi : 8h30 à 12h00 et 13h30 à 18h00

Du mardi au jeudi : 8h30 à 12h00 et 13h30 à 17h00

Le vendredi : 8h30 à 12h00 et 13h30 à 16h00

## PARTENAIRES



Ma Ville et Moi  
Scannez-moi

Ville de Carbon-Blanc  
17 avenue André Vignau Anglade  
33560 Carbon-Blanc

05 57 77 68 68 •  Ville de Carbon-Blanc • [carbon-blanc.fr](http://carbon-blanc.fr)

