

Cousance

Un atelier pour les proches aidants se met en place dans la ville

Les clés pour accompagner son proche est un atelier proposé par l'ADMR du Jura en partenariat avec le Relais des aidants, France Alzheimer, Soliha et le Conseil départemental.

« Les clés pour accompagner son proche est un atelier proposé gratuitement à tous proches aidants (conjoint, enfant, ami, voisin...) accompagnant une personne de 60 ans et plus », indique Solène Rouxel, animatrice à la Fédération ADMR du Jura.

L'atelier est composé de quatre séances et se déroulera les mercredis, 11 et 25 septembre puis 2 et 16 octobre de 14 h 30 à 16 h 30 à la salle du conseil à la mairie à Cousance.

Un atelier d'échanges

Au programme : être aidant, faire face sans s'épuiser avec des dispositifs pour le logement, le maintien à domicile, les solutions de répit et la relation aidant/aidé. « L'atelier permet les échanges entre proches aidants et d'obtenir des informations, conseils, solutions pour se préserver au quoti-



Solène Rouxel a déjà proposé des ateliers à destination des seniors à Cousance. Photo d'archives Benjamin Grappe

dien », poursuit Solène Rouxel.

Les séances sont animées par différents intervenants : le Relais des aidants (psychologue), France Alzheimer (bénévole investi), Soliha (ergothérapeute), le Conseil départemental (assistante sociale) et l'ADMR (infirmière coordinatrice et une animatrice de séance).

À noter que, selon la Drees (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques), plus de 8 millions

de personnes aident régulièrement au moins un de leurs proches âgés et/ou en situation de handicap. Cette aide peut s'avérer essentielle pour maintenir la personne à domicile, d'où l'importance d'éviter l'épuisement des proches aidants.

Si vous souhaitez participer à cet atelier ou obtenir des renseignements, vous pouvez contacter Solène Rouxel, animatrice à la Fédération ADMR du Jura au 06.46.60.55.22.