

# Bulle d'Air Aidant à Aubigny

Un espace pour souffler,  
apprendre et partager  
entre aidants\* !

Avril à septembre  
2026



\* Un aidant est une personne qui aide bénévolement un proche (famille, ami) dans sa vie quotidienne (maladie, handicap, avancée dans l'âge).

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail

**CHER**  
DÉPARTEMENT 18

**CCAS**  
CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

**Aubigny**  
sur-Nère

# Bulle d'Air Aidant

Un espace pour souffler, apprendre et partager entre aidants !

**BULLE D'AIR AIDANT : UN ESPACE POUR SOUFFLER, APPRENDRE ET PARTAGER ENTRE AIDANTS ! ANIMÉ PAR UNE AIDE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE FORMÉE, EXPÉRIMENTÉE ET DYNAMIQUE !**

## Nos objectifs

- Rompres l'isolement : Créer un réseau d'entraide et de partage entre aidants pour briser la solitude et échanger sur les difficultés du quotidien.
- Renforcer les compétences : Transmettre des outils concrets pour mieux organiser son temps, gérer les rendez-vous, et stimuler les capacités cognitives des aidés.
- Prévenir l'épuisement : Offrir des moments de détente (relaxation, sorties, ateliers sensoriels) pour permettre aux aidants de recharger leurs batteries.
- Favoriser le lien social : Reconnecter les aidants et les aidés à leur environnement grâce à des activités en ville, des promenades et des temps conviviaux.
- Soutenir le bien-être : Apprendre à mieux gérer le stress et à prendre soin de soi pour un accompagnement plus serein.

## Quand

6 séances pour les aidants de 2h  
2 sorties aidants/aidés d'avril à septembre

➤ **RÉUNION DE PRÉSENTATION le vendredi 3 avril à 14h30 au CCAS**

## Où ?

Au CCAS, à la Maison du Fil au Tartan, en ville, dans les Grands Jardins, à l'Étang du Puits.... selon les séances.

## Pour qui ?

Tous les aidants familiaux accompagnant des proches âgés ou en situation de dépendance. Un transport et/ou de l'aide pour votre proche le temps de l'atelier peut être envisagé, contactez-nous !

## Au programme

- Astuces et outils pour mieux gérer le quotidien.
- Ateliers pratiques : organisation, stimulation cognitive, relaxation.
- Sorties conviviales : ferme pédagogique, promenades, pique-nique.
- Échanges et soutien entre aidants.
- Un cahier/boîte à outils vous sera remis pour centraliser contacts et conseils.

Thématique	Groupe 1	Groupe 2	Lieu
Trucs et astuces – Partage des pratiques – boîte à outils	09-avr	30-avr	CCAS
Organisation spatio-temporelle	05-mai	21-mai	Maison du Fil au Tartan
Sortie tous ensemble (aidants/aidés)	28-mai		Ferme Romecrot à confirmer
Promenade/sortie en ville	05-juin	11-juin	En ville
Jeux/stimulation cognitive - Stimuler les capacités cognitives,	18-juin	25-juin	CRJS
Atelier sensoriel : olfactif-gustatif - Mémoire olfactive avec les huiles	02-juil	30-juil	CRJS
Relaxation en musique - en musique, on respire et on apprend à se détendre	10-sept	17-sept	Grands Jardins/Étangs selon météo
Sortie tous ensemble (aidants/aidés)	24-sept		Étangs d'Aubigny

## Informations et inscriptions

CCAS de la Ville d'Aubigny-sur-Nère

✉ Mail : [ccas.mairie@aubigny-sur-nere.fr](mailto:ccas.mairie@aubigny-sur-nere.fr)

☎ Tel : 02 48 58 44 02