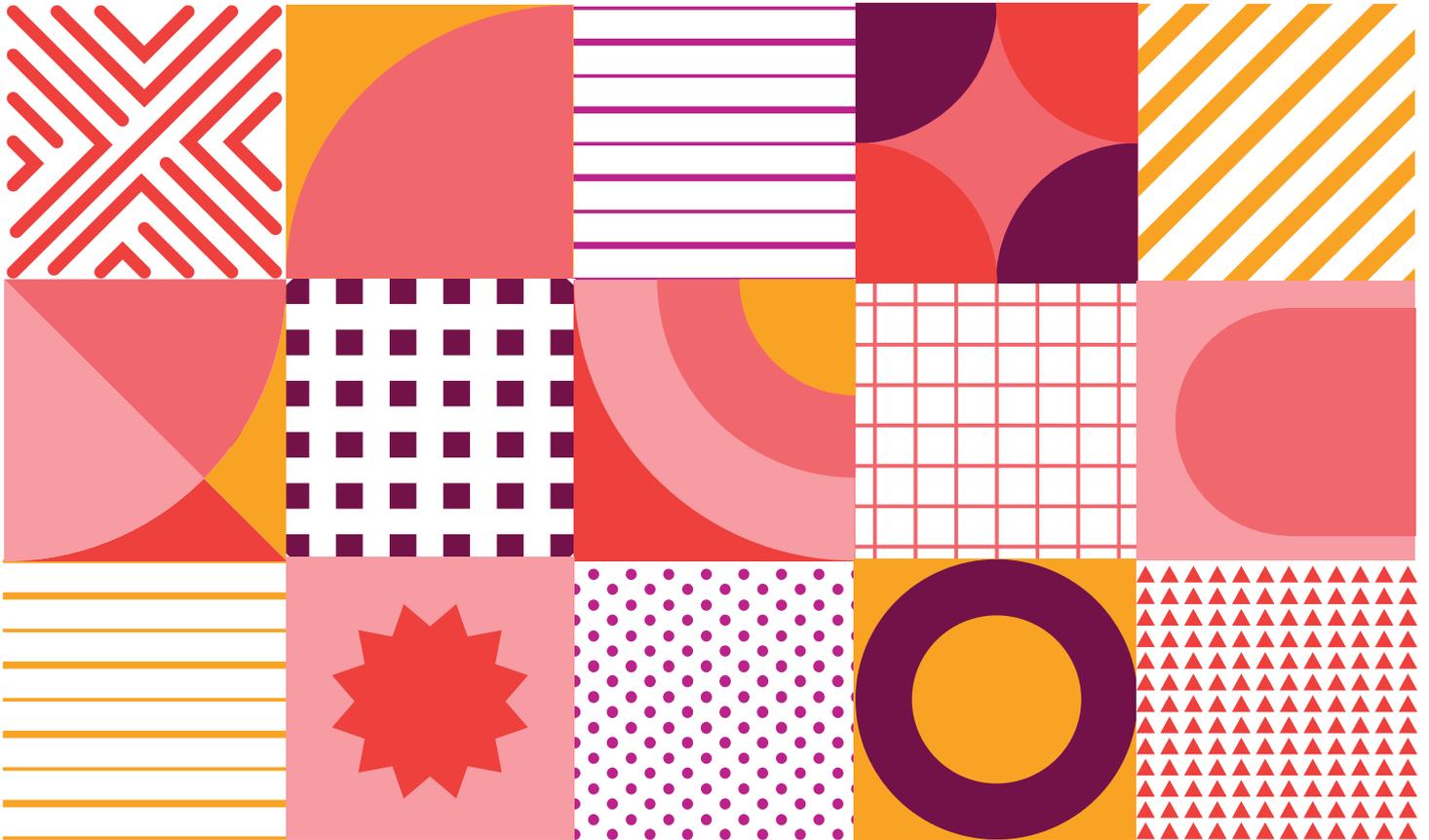


N°17

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



+ AGENDA

Janvier | Février | Mars 2025



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : JANVIER / FÉVRIER / MARS · 2025

Certaines actions ne sont pas connues au moment de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires



France Parkinson



Renseignements au : 06 09 60 37 07 · comite16@franceparkinson.fr

PROGRAMME ENTR'AIDANTS

Dans le cadre de notre **programme Entr'aidants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

📍 **Isle d'Espagnac** (119 avenue de Montbron)
Les **lundis de 10h45 à 11h45**.

📍 **Châteaubernard** (Salle Sainte-Thérèse)
Les **jeudis de 10h15 à 11h15**

📍 **Exideuil** (Complexe Sportif)
Les **mardis de 14h à 15h**

Contact : **Siel Bleu Aurélie Simon** : 06 98 03 01 88

Chaque mois, des **groupes d'échanges** sont organisés pour les aidants adhérents et pour les personnes qu'elles accompagnent en simultané. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

📍 Châteaubernard

📍 Exideuil, complexe sportif rue du Moulin

📍 Isle d'Espagnac, salle AAPEL, 119 avenue de Montbron

TENNIS DE TABLE

Séances pour **les aidés et les aidants**

Séance suivie pour ceux qui le désirent du travail de la voix à **12h30**.

📍 Salle de la trésorière, Angoulême

🕒 Le **vendredi de 11h à 12h30**

☎ Si intéressé.es, Edith BERGER : 06 09 60 37 07



OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être.
Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr
ou au **07 64 76 29 05**

OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

🕒 Le **mercredi de 9h30 à 12h30**

☎ Contact : **07 64 76 28 71**



Nouveauté dans le cadre du programme national A2PA : Les proches aidants de personnes malades de Parkinson peuvent bénéficier d'un **entretien téléphonique** avec un **aidant-ressource formé**. Un entretien personnalisé leur sera proposé pour faire le point sur leur situation, informer et les orienter vers les propositions internes et/ou externes à France Parkinson. Si vous avez des questions, contactez **Sandrine et Louann** par mail : s.labruyere@franceparkinson.fr - ljolivet@franceparkinson.fr



Les Permanences d'info

AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

Le **dispositif Assistance au Parcours de Vie**, s'adresse à toute personne en **situation de handicap** et à **ses proches/aidants**, quel que soit son âge, sa situation, son handicap.

Ce dispositif financé par **L'Agence Régionale de Santé**, intervient sur tout le **département de la Charente**, propose un espace de réflexion neutre pour :

- Exprimer, imaginer et affiner un projet
- Informer sur les droits et les possibles
- Rechercher les moyens et les ressources

L'APV peut soutenir les **projets de vie**, quels qu'ils soient, dans tous les **domaines de la vie** (scolarité, formation, emploi, logement, santé, sport, loisirs...).

Aucune notification ou orientation n'est requise, c'est un **dispositif libre, sans engagement et gratuit**.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le dispositif APV 16.

 GRAND ANGOULEME	 ANGOULEME	 MDPH	  3e Vendredi du mois 13h30 - 16h30
GRAND COGNAC	JARNAC	Espace FRANCE SERVICES	1er Mardi du mois 09h30 - 12h00
ROUILLACAIS	ROUILLAC	Espace FRANCE SERVICES	2e Lundi du mois 09h00 - 12h00
VAL DE CHARENTE	RUFFEC	Espace FRANCE SERVICES	1er Vendredi du mois 13h30 - 16h00
LA ROCHEFOUCAULD PORTE DU PERIGORD	LA ROCHEFOUCAULD	Espace FRANCE SERVICES	2e Mardi du mois 09h30 - 12h00
CHARENTE LIMOUSINE	MANOT	BAGDAD CAFE	2e Vendredi du mois 13h00-16h00

Dispositif APV16
 apv16@gpa-asso.fr
 **07 57 47 23 09**

 Suivez-nous sur la page Dispositif Assistance au Parcours de Vie 79-16-86

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
 Agence Régionale de Santé
 Nouvelle-Aquitaine

 **ars**
 Agence Régionale de Santé
 Nouvelle-Aquitaine

Et vous, qui vous aide ?



Besoin de solutions pour accompagner votre proche en perte d'autonomie ?

Découvrez **Essentiel Autonomie**, un site spécialement conçu pour vous.

Vous y trouverez :

- des articles, des conseils, des services
- des outils (annuaires des maisons de retraite, des plateformes de répit, comparateur de solutions de téléassistance, calculateur du degré d'autonomie...)
- des guides pratiques et des programmes d'accompagnement par e-mail, accessibles gratuitement
- un formulaire de contact de nos conseillers action sociale **Autonomie+**, spécialisés dans le maintien à domicile et la recherche d'un lieu de vie adapté.



<https://www.essentiel-autonomie.com>

 **3996**

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30. Service gratuit + prix de l'appel.

PROGRAMME BREF :

La **famille est reçue**, en l'absence du proche, par **deux professionnels de santé** pour **3 rendez-vous d'une heure**, avec la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance.

OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- Proposer un espace de parole libre
- Obtenir des réponses rapides
- Être orienté vers des dispositifs d'aide

BREF 
Programme de Psychoéducation

Participez à ce programme court gratuit et individualisé

 Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**

 Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

 **Information** : Application téléchargeable et gratuite, recherchez : "**BREF AIDANT**"

PERMANENCE PRO AIDANTS

 Contact : **05 45 21 31 31**  De **18h à 20h**  **Gratuit**

Vous êtes un aidant en activité professionnelle, les professionnels des plateformes des Aidants de la Charente sont à votre disposition chaque **Mardi**

MA MAISON A'VENIR : LA MAISON DE TOUTES LES ADAPTATIONS

Ma Maison A'Venir est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m²**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

Ma Maison A'Venir se déplace dans **les communes de la région** pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation sont en accès libre et ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention et un ergothérapeute** sont présents pour **conseiller et orienter** les personnes qui le souhaitent.

 **L'ergothérapeute**, professionnel de santé diplômé d'État, va **évaluer** les capacités de la personne, tenir compte de ses besoins, de ses envies et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de son logement. Son objectif est de **favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie** de la personne.

 Un **ergothérapeute** de notre équipe peut se déplacer pour effectuer avec vous un **Diagnostic Autonomie Habitat** qui peut dans certains cas, être **pris en charge par votre caisse de retraite**.

 Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : www.mamaisonavenir.fr ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.





Espace France Services EmmaBüs



Dans l' **EmmaBüs Espace France Services** nous sommes formés pour :

- donner une information de premier niveau (accompagnement dans les démarches quotidiennes, réponses aux questions) ;
- aider aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne...) ;
- résoudre certains cas complexes en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires,
- mettre à disposition et **accompagner à l'utilisation d'outils informatiques** (création d'une adresse e-mail, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs).

Au moins neuf opérateurs nationaux partenaires :



Quelles sont les démarches possibles dans l'EmmaBüs



Famille :
déclaration trimestrielle,
changement de situation, etc.



Social :
RSA,
prime d'activité.



Véhicule :
demande de carte grise et
permis de conduire, etc.



Impôts :
déclaration de revenus,
paiement des impôts, etc.



Justice :
accès à des services d'information
juridique, simulation d'aide
juridictionnelle ou de pensions
alimentaires, etc.

L'animateur conseiller de l' EmmaBüs, a pour mission de vous accueillir, vous informer, et vous expliquer les démarches administratives adaptées à votre situation, et vous aider à constituer vos dossiers, notamment grâce à l'administration électronique.



Santé :
demande de carte vitale,
attestation de droit,
carte européenne, remboursements,
demandes de complémentaires, etc.



Logement :
demande
d'une allocation
logement, demande
de logement social, etc.



Retraite :
dépôt de dossier
de retraite,
suivi des paiements,
demande de pension
de reversion, etc.



Emploi :
inscription
sur pole-emploi.fr,
rédaction de CV,
actualisation
de situation, etc.



L'inclusion et la médiation numérique au cœur de France Services

Les France Services sont aussi des lieux d'accompagnement des personnes éloignées du numérique. En fonction du niveau d'autonomie numérique et administrative de chaque usager, l'agent France Services l'accompagne pour naviguer sur les sites institutionnels, trouver les informations relatives à son dossier, réaliser des procédures en ligne, utiliser le service de visioconférence, etc.

Les usagers et autres personnes intéressées peuvent également demander à être accompagnés par notre conseiller numérique jusqu'à l'autonomie dans les usages quotidiens des technologies, services et médias numériques.



EmmaBüs -
06.31.39.25.18

emmabus@emmaus-ruffec.com

Emmaüs Ruffec

31 rte de Confolens - 16700 CONDAC
05 45 29 03 49 - <https://www.emmaus-ruffec.com/>





Ville	Jour	Semaine du mois	Horaires
SAINT-FRAIGNE	Lundi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
TUSSON	Mardi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
NANTEUIL-EN-VALLÉE	Mercredi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VALENCE	Jeudi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30
VAL-DE-BONNIEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	8h45 - 12h
FOUQUEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	13h30 - 16h30
LA FORÊT-DE-TESSÉ	Mardi	<i>paire</i>	9h00 - 12h
CHARMÉ	Mardi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
SAINT-AMANT-DE-BOIXE	Mercredi	<i>paire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VERDILLE	Jeudi	<i>paire</i>	8h45 - 12h
LUXÉ	Jeudi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
VERTEUIL-SUR-CHARENTE	Vendredi	<i>paire</i>	9h00 - 12h30

EmmaBüs - France - Services



vous proposent un :

NOUVEAU COURS DE GYM PREVENTION SANTE

Dans les locaux de la plateforme des aidants, 1^{ER} étage

Adresse : HOPITAL de Châteauneuf, place de l'Eglise

Contacts

Aurélie SIMON de
SIEL BLEU

06 98 03 01 88

aurelie.simon@sielbleu.org



JOUR et HORAIRE

Début des cours le 13/11/2024

- Les mercredis de 14h à 15h

INSCRIPTIONS

Adhésion de 18€, trimestre à 50€

2 cours d'essai gratuits sans engagement



Informations et inscription

➔ www.sejours.sielbleu.org / 03 76 33 00 62

Avec le soutien de :



Des séjours adaptés à votre situation de vie

- ➔ **Maison de la Vie** pour les hommes et les femmes touchés par un cancer et à distance des traitements lourds.
Des séjours spécifiques sont organisés pour les personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif.
- ➔ **Maison de l'AVanC'** pour les hommes et les femmes après un AVC et leur proche-aidant.
- ➔ **La Parenthèse** pour les hommes et les femmes atteints de la maladie de Parkinson et leur proche-aidant.
- ➔ **Séjours hors du temps** pour les jeunes touchés par une maladie grave ou incurable et leurs proches

Ça se passe où ?



- 1 Sur la Terre des 2 Caps (62)
- 2 Au Pays des Cairns (56)
- 3 Des vignes aux sapins (69)
- 4 Au cœur des grands espaces (88)
- 5 Dans la vallée de la Loire (37)
- 6 Sur la Côte Atlantique (44)
- 7 Au cœur des Pyrénées (65)

Combien ça coûte ?

Une participation financière vous est demandée à hauteur de vos moyens.
Les congés et les frais de transport restent à votre charge.

Comment cela se passe-t-il ?

Une équipe de professionnels vous propose des activités qui sont toutes adaptées à vos besoins, vos envies et vos capacités. Le programme est conçu pour que vous vous appropriiez ces pratiques. Cela vous permettra de les réutiliser au travail ou chez vous pour mieux gérer votre stress, réduire les douleurs, diminuer la fatigue ou encore trouver le sommeil.





Si vous prenez soin
d'un proche en raison
de la maladie, de l'âge
ou d'un handicap,

**VOUS ÊTES UN AIDANT,
COMME 11 MILLIONS DE
PERSONNES EN FRANCE.**

Pour vous guider parmi une multitude d'acteurs
et de services disponibles, Ma Boussole Aidants
est un service digital gratuit qui centralise les
informations et les aides disponibles autour de vous.



Service digital disponible
sur tous les supports



maboussoleaidants.fr

3 SERVICES pour vous orienter

MES SOLUTIONS

- **Un questionnaire** pour identifier vos besoins.
- **Des solutions géolocalisées et personnalisées** en fonction de votre situation et celle de votre proche.

MES AIDES

- **Un simulateur** pour connaître en quelques minutes les aides auxquelles votre proche et vous-même êtes éligibles.
- **Des fiches** pour comprendre à quoi servent les aides et quelles sont les démarches à suivre pour y accéder.

MA VIE D'AIDANT

- **Des témoignages d'aidants et d'experts** pour prendre du recul et identifier des ressources au quotidien.
- **Du diagnostic au choix du lieu de vie**, des aidants racontent leur expérience lors de moments clés de leur parcours.

ELLE aide - ELLE témoigne

L'impact de la maladie ou du handicap sur la vie de couple

Dans la mesure du possible, on devrait toujours demander l'avis de l'aidé pour ce qui touche à l'organisation de la vie de couple. L'impact de la maladie sur l'équilibre du couple peut parfois être perçu positivement, et donner l'occasion de redécouvrir l'autre et d'aborder sa vie commune avec un regard neuf. Loin de représenter une épreuve individuelle, cette expérience devrait être abordée à deux, pour que chacun y trouve sa place, à condition qu'il y ait écoute, respect et soutien de l'entourage.

Armelle 70 ans, Marmande (47)



Retrouvez de nombreux témoignages d'aidants et d'experts sur maboussoleaidants.fr

MAISON SPORT SANTÉ CH RUFFEC

Bougez pour votre santé, votre corps vous remerciera

Une maison sport santé est un établissement ou un lieu dédié à la promotion de la santé et du bien-être par le biais de l'activité physique et de la pratique sportive. Elle vise à encourager les individus de tous âges à adopter un mode de vie actif et à intégrer l'exercice physique dans leur routine quotidienne pour améliorer leur santé.



- **BILAN PHYSIQUE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT**
- **ORIENTATION VERS DES SÉANCES SPORT SANTÉ**
- **ATELIERS PASSERELLE**



CHRuffec
CENTRE HOSPITALIER

Pour qui ?

Personnes en bonne santé cherchant à reprendre une activité physique, Individus souffrant de maladies chroniques nécessitant une activité physique encadrée pour des raisons de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Nos missions

1

Sensibiliser, informer et conseiller sur les avantages de l'activité physique

2

Orienter vers des programmes d'activité physique selon préférences et besoins

3

Faciliter l'accueil individualisé des personnes intéressées par l'activité physique

4

Former les professionnels de la santé et du sport pour promouvoir l'activité physique, lutter contre la sédentarité

Les étapes d'une pratique sur prescription médicale

Vous consultez un médecin (généraliste ou spécialiste) pour obtenir une prescription d'activités physiques.

Construisez avec nous votre projet sport-santé (évaluation de la condition physique, de vos envies, besoin et moyens

Vous serez dirigé vers une structure, club ou association qui vous conviennent.

CONTACT:

06.08.53.42.63
maisonsportsante@ch-ruffec.fr
15 Rue de l'Hôpital, 16700 Ruffec
Centre Hospitalier de Ruffec

LA RENCONTRE CLARIFIANTE

*Pour les aidants
de Charente
et d'ailleurs*

Clarifier le projet de lieu de vie
de vos parents, ensemble.

en visio



Vous êtes un(e) aidant(e), et la situation du lieu de vie de votre proche vous interroge aujourd'hui. Vous vous demandez si son «chez-soi» actuel est adapté à son avancée en âge, ou si d'autres solutions pourraient être envisagées. Peut-être un rapprochement familial dans la même maison que vous, ou un endroit qui lui permettrait de rester dans sa région d'origine, tout en rompant son isolement ?

LA RENCONTRE CLARIFIANTE vous accompagne dans cette réflexion délicate du «chez-soi» de votre proche et vous permet de savoir par où commencer. Par le moyen de 1 à 3 **rendez-vous en visio-conférence**, je vous aide à ouvrir le dialogue avec votre proche et à explorer des options alternatives au domicile et/ou à l'EHPAD, tout en respectant ses besoins et ses choix.

Mon objectif est de vous soutenir dans votre réflexion, afin de trouver ensemble des **solutions créatives et personnalisées**, en respectant la place de chacun. Cet accompagnement est basé sur une écoute attentive de votre situation, centré sur la clarification de vos intentions et de vos possibilités actuelles d'actions.

Tarification

Séance unique (1h30) : 120 € TTC,
incluant l'enregistrement de la séance et des
ressources complémentaires.

Forfait 3 séances (1h chacune) : 240 € TTC,
avec enregistrement et ressources pour chaque
séance, sur une durée maximale de 3 mois.

Témoignage

« Grâce à la Rencontre Clarifiante, j'ai pu
sortir de l'émotionnel et prendre de la
hauteur sur la situation familiale complexe
que je vivais. Cela m'a permis d'écouter
pleinement le ressenti de toutes les
personnes concernées par la question
et d'explorer sereinement les différentes
possibilités qui s'offraient à nous. »

**Nathalie J. aidante de sa belle-mère. (33)
Séance unique.**



Magalie Halley
Tél : 06 99 69 79 87
rencontre@aimotif.fr
www.aimotif.fr

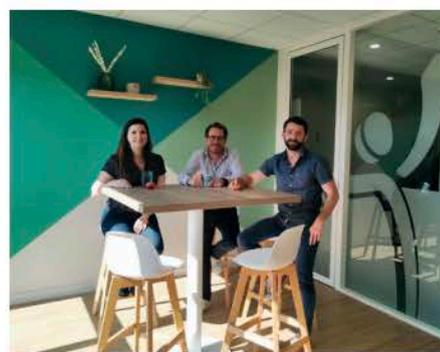


Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants
en Charente
www.dynamiqueaidants16.fr

Je suis **Magalie Halley**,
designer et pair-aidante.

Au sein de mon **Agence de design Aimotif**, je contribue au bien-être des personnes âgées et des aidants, en mettant à profit ma créativité pour améliorer leur lieu de vie avec poésie.

J'accompagne des projets en EHPAD, en habitats intermédiaires, en entreprise et chez les particuliers, toujours dans la volonté de créer des environnements de vie et/ou de travail qui prennent soin des liens entre les aidés et leurs aidants.



« J'offre une bulle de répit créative, au sein de votre foyer... »

Que veut dire : être pair-aidante ?

En tant que pair-aidante, je mets à profit mon expérience personnelle pour vous accompagner dans les défis liés à l'accompagnement d'un proche âgé.

Je partage avec vous les ressources et connaissances que j'ai collectées au fil de mon parcours auprès de ma grand-mère.

Vous pouvez également découvrir le parcours de la création du lieu de vie conçu pour elle et mon père à Rouillac sur mon blog personnel :

www.lamaisondegratienne.fr



Magalie Halley
Tél : 06 99 69 79 87
rencontre@aimotif.fr
www.aimotif.fr



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants
en Charente
www.dynamiqueaidants16.fr



COGNAC

Activités adaptées gratuites *



GYMNASTIQUE ADAPTÉE Jeudi de 13h à 14h30

Complexe Aquatique X'Eau,
salle de musculation
Châteaubernard



ESCRIME Tous les mardis de 15h à 16h Salle Marignan Cognac



SOPHROLOGIE

ET REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



de 9h30 à 12h30
tous les vendredis sauf le
premier de chaque mois
Maison de quartier St Jacques
33 rue d'Angelier
Cognac

UN ESPACE LIGUE A COGNAC

Des bénévoles à votre écoute

Permanences à l'hôpital de
Cognac.

Salle des usagers, Rez-de-
chaussée.
Le 3ème mercredi du mois de
14h à 16h30.

*pour les personnes atteintes de cancer



Renseignements et
inscriptions :
05 45 92 20 75



Notre site
www.ligue-cancer-charente.fr



Notre adresse
104 rue Monlogis,
16000 ANGOULEME



Vous épauler et être solidaire de votre quotidien.

Acteur socialement très engagé, AG2R LA MONDIALE est aux côtés des actifs, des retraités et de leurs ayants droit pour leur apporter conseil et soutien, lors d'une période difficile.

Notre démarche Ecoute Conseil Orientation met en place des actions personnalisées pour vous orienter vers les solutions adaptées à votre situation, et, éventuellement, vous apporter une aide financière.

Prenez contact dès maintenant avec nos conseillers sociaux au 0 969 36 10 43 (coût d'un appel local)



00006468-330223-01 - © GETTY IMAGES - GIE AG2R - MEMBRE D'AG2R LA MONDIALE - 14-16 BOULEVARD MALSHÈRES 75008 PARIS - 801 347 092 RCS PARIS



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain

Épargne
Retraite
Santé
Prévoyance

ANGOULÊME

Dialogue & Solidarité vous accompagne

suite à la perte de votre conjoint



Association nationale loi 1901 fondée
par l'OCIRP – 17 lieux d'accueil en France

**Entretiens individuels
et groupes de parole**

Accueil sur rendez-vous

**Pour tout renseignement,
contactez-nous au**

0 800 494 627 Service & appel gratuits

ou par courriel à
dialogue@dialogueetsolidarite.fr

→ dialogueetsolidarite.fr

En partenariat avec



**Dialogue
& Solidarité**

LA PLATEFORME DES AIDANTS VOUS INVITE À

"Être aidant ça se partage"

Animé par les professionnelles de la plateforme,
Manon Giry (Psychologue) et
Frédérique Boutin (Infirmière)

Nous avons le plaisir de vous inviter autour d'un café, un thé, une infusion, un jus de fruit...

Nous vous proposons le thème : « Être aidant, ça se partage »
Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants et de partager ses expériences.

Jeudi 16 Janvier

Vendredi 21 Février

Jeudi 20 Mars

Vendredi 18 Avril

Jeudi 22 Mai

Vendredi 27 Juin

De 10h à 12h



Informations et inscription obligatoire au 05.45.21.31.31 Tapez 1

Au tiers lieu Aidants - Place de l'Eglise
Centre Hospitalier de Chateaufeuf, 16120 Chateaufeuf sur Charente



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente



Parcours autonomie : pour bien vivre chez vous, plus longtemps.

Rester autonome chez soi aujourd'hui est un véritable défi.

Pour vous accompagner en tant que clients AG2R Agirc-Arrco, nous avons créé un parcours personnalisé pour faciliter votre quotidien chez vous : Parcours autonomie.

Grâce à nos conseillers sociaux et nos partenaires, vous aurez accès à un ensemble de services coordonnés pour organiser votre maintien à domicile : diagnostic d'ergothérapie, petits travaux, aide à l'aménagement ou au déménagement, etc.

Parcours autonomie s'adresse également à vos ayants droit ainsi qu'à vos aidants.

Découvrez le service dès maintenant pour être contacté par un conseiller social.



AG2R LA MONDIALE

Prendre la main
sur demain

Épargne
Retraite
Santé
Prévoyance

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

KLESIA
Assureur d'intérêt général



Pour déposer votre demande d'aide financière, complétez le formulaire disponible en scannant le QR Code ci-contre ou rendez-vous **du 15 juillet au 15 novembre 2024** sur le site suivant : <https://www.klesia.fr/aide-exceptionnelle>



VOUS ÉLEVEZ SEUL(E) UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière à condition de :

- ▶ Cotiser à une institution de retraite complémentaire de KLESIA (KLESIA AGIRC-ARRCO ou CARCEPT)
- ▶ Bénéficier cumulativement des prestations familiales suivantes :
 - _ Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé ou orientation spécifique de la MDPH
 - _ Allocation de Soutien Familial (ASF) ou Allocation de Soutien Familial Recouvrable ou Case T cochée sur l'Avis d'Imposition
- ▶ Disposer d'un quotient familial inférieur ou égal à 3000 € / mois

Pour solliciter cette aide, déposez les documents demandés en ligne via le lien dans l'encart ci-dessus.

**Vous accompagnez un proche
malade, en situation de handicap
ou dépendant du fait de l'âge ?**



Café des aidants[®]

De l'Angoumois

**Autour d'un café, venez échanger
votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Nous vous donnons rendez-vous, **un samedi par mois, de 10h à 11h30** autour d'un thème.
À cette adresse : **Maison de LEA(UNA) Centre d'Affaires du Pôle 20 impasse de la Valenceaude ZI n°3
16160 GOND PONTouvre** Contact : **06 02 11 45 78 plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr**

Organisé par :

Avec le soutien de :

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :



Groupe de parole des personnes en deuil

Animé par Emilie Cosson
Psychologue

Partage

Bienveillance

Ecoute

Solidarité

1. Première rencontre individuelle de septembre à octobre 2024.
2. Accueil en groupe de personnes tous les 2eme jeudi du mois à partir de novembre 2024 de 14h à 16h.

Accueillir, échanger et accompagner le processus naturel de deuil.

Exprimer ses émotions permet de les traverser.

financé par la CPTS

Inscriptions :
Jusqu'au 31/08/2024
auprès de Madame Cosson
au 07 67 89 33 24

Lieu :
Salle d'atelier Maison de Santé de Dignac
Rez de chaussée à gauche



Préservez votre capital santé

Vous avez plus de 55 ans, vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

L'ASEPT vous propose un large choix d'activités

Du théâtre

A travers des scènes humoristiques, ces spectacles donnent un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé.

Des conférences-débats

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clés du bien vieillir.

Des réunions d'information

Animées par des professionnels qui abordent différents thèmes de prévention (alimentation, sommeil, santé et conduite, etc.)...

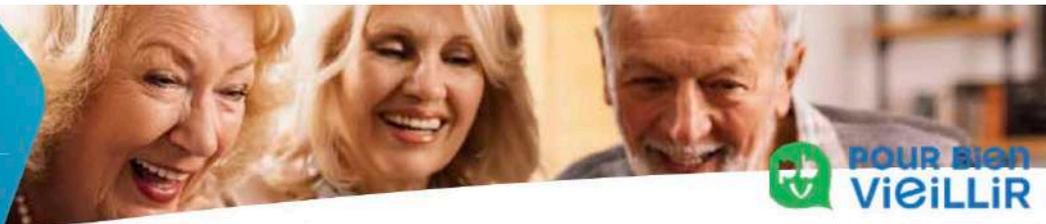
Des Escape Games

A travers un jeu d'évasion, créateur de lien social, les participants sont amenés à résoudre des énigmes pour retrouver les clés du bien vieillir.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-charentes.fr



Des ateliers thématiques animés par des professionnels

• Vitalité

cycle de 6 séances de 2h30

Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être, etc.) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

• Mémoire Peps Eureka

cycle de 11 séances de 2h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration.

• Nutri'activ

cycle de 6 séances de 2h30

Comment associer de bonnes habitudes alimentaires à la pratique d'une activité physique régulière.

• Objectif Equilibre

cycle de 12 séances de 1h

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances.

• Habitat

cycle de 5 séances de 3h00

Mieux repérer et connaître les dangers présents à votre domicile et adaptez votre habitat pour en faire un lieu plus sûr.

• Santé vous bien au volant

cycle de 3 séances de 2h00

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite, adoptez les bons réflexes pour conduire en toute sécurité.

• Cap bien-être

cycle de 4 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour gérer ses émotions et son stress dans la vie quotidienne.

• Prêservons-nous

cycle de 5 séances de 2h30

Des conseils et des techniques pour prendre du temps pour soi et adopter les bonnes postures au quotidien.

• Sommeil

Cycle de 6 séances de 2h30

Sensibiliser, informer et former les seniors à une bonne hygiène du sommeil.

• Autonomie numérique

Cycle de 10 séances de 2h00

Maîtriser l'équipement informatique, savoir s'informer et communiquer en ligne.

• PHARE (Prévenir avec Harmonie les Addictions pour Réussir Ensemble)

Cycle de 3 séances de 2h30

Contribuer à la prévention des conduites addictives en permettant à chacun de comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction. (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...)

• Yoga du rire

cycle de 8 séances de 1h00

Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

5 bonnes raisons de participer à nos activités

- Bénéficiez de bons conseils, simples et clairs,
- Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi,
- Consacrez quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus harmonieuse,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez nous :
ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02

Au moment où nous avons imprimé l'agenda, les dates des différents ateliers n'étaient pas encore planifiées. Nous vous invitons à consulter le site <https://www.asept-charentes.fr/> dès la fin de l'année 2024, afin de prendre connaissance des différentes dates et lieux des ateliers.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Préservez votre capital santé

Votre bien le plus précieux

GITE RELAIS Solid'AIR

Séjour de vacances adaptées, relais, pour des adultes en perte d'autonomie.

Au cœur de la campagne. Ce gîte est un **éco-lieu**, de 80m². Il se situe sur la commune d'**Angeduc**, en Charente à 30 minutes sud d'Angoulême. Ce refuge communiquera avec la maison du propriétaire pour faciliter les interventions de jour comme de nuit.

Deux axes dans le projet :

- **Gîte partagé** : Accueil séquentiel allant de 1 à 3 semaines maximum par mois. Réservé aux familles avec une capacité d'accueil de 6 personnes. Possibilité de bénéficier du relais dans le quotidien auprès de la famille pour leur permettre de se ressourcer.

• Moyens proposés en fonction des besoins :

Accompagnement au quotidien par une infirmière diplômée d'état qui aura pour mission :

- D'effectuer des entretiens de pré-admission avec évaluation des besoins spécifiques des vacanciers.
- De réaliser les prestations de service : aide au lever/coucher, aide à la toilette, prise des repas...
- S'assurer de la prise des traitements et d'effectuer des soins de première intention. Elle sera la coordinatrice avec les infirmiers libéraux et le cabinet médical, voire l'hôpital puis fera du lien avec les familles ou structures pour les informer.
- Aider à maintenir l'autonomie, reprendre ou prendre une place à travers le quotidien...
- Accompagner dans l'organisation des sorties culturelles et de loisirs

Prestations proposées : Massage, sophrologie, ateliers créatifs avec vannerie

Partenariats possibles : Art thérapie et le chant, coiffeuse, aide administrative, naturopathe etc.

Réflexion avec la mairie pour organiser un **moment de convivialité** ouvert à tout public dans la salle des fêtes pour créer une dynamique et un moment d'échanges dans le milieu rural.

Possibilité d'anticiper les réservations ainsi que les prises en charge pour obtenir des aides dès à présent.

Renseignements : **06 74 90 86 33** ou **gitesolid.air16300@gmail.com**.

FORMATION DES AIDANTS

SES OBJECTIFS



Mieux comprendre les mécanismes de la maladie.



Mieux évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites.



Mieux connaître les aides dont on peut bénéficier.



Mieux adapter ses attitudes pour maintenir une relation d'échange.

La maladie d'Alzheimer
bouscule votre quotidien.

**France Alzheimer vous propose
gratuitement des solutions !**

UNE FORMATION EN 5 MODULES ASSURÉE PAR UNE PSYCHOLOGUE et UNE BENEVOLE FORMÉES

GRATUITE

Connaître la maladie d'Alzheimer

- Répondre aux questions les plus posées.
- Comprendre les différents symptômes.

Communiquer et comprendre

- Rester en relation et maintenir l'échange.
- Répondre aux troubles de la maladie.

Accompagner au quotidien

- Les actes de la vie quotidienne.
- Les temps de partage et de détente.

S'informer sur les aides

- Les professionnels à vos côtés.
- L'adaptation du domicile.
- Les aides financières et juridiques.

Être l'aidant familial

- Modification des rôles dans la famille.
- Importance des temps de répit et du maintien à domicile.

Préparer l'entrée en établissement

- Les limites de l'accompagnement à domicile.
- La décision de l'entrée en établissement.



Des vidéos pour mieux comprendre la maladie et ses symptômes.

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Des solutions pour anticiper les difficultés dans les actes de la vie quotidienne.

1ERE SESSION 2025

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

TEL 05 45 67 06 91

FORMATION DES AIDANTS SAINT YRIEIX SUR CHARENTE



Vendredi 17 Janvier

Vendredi 24 Janvier

Vendredi 7 Février

Vendredi 28 Février

Vendredi 14 Mars

De

9H30 à 12H30

60 Route de Saint Jean d'Angely

Bâtiment ADMR

DU REPIT POUR LES AIDANTS



PROPOSE par France Alzheimer
Charente

Salle Renaissance

Salle de bien être
Ouverte aux bénévoles et aidants France Alzheimer
Les mardis et vendredis de 9h30 à 11h, de 15h à 17h
Sponsorisée par le Lions Club Renaissance

*LA SOPHROLOGIE S'INVITE AU
MUSEE*

1 Mardi matin par mois à 10H30
Pour Les aidants Alzheimer



LES AIDANTS EN GOGUETTE

**1 Journée par mois, sortie culturelle, bien être,
conviviale**

Activités gratuites pour les Adhérents Alzheimer
Renseignements au 05 45 67 06 91





SOUTIEN LES FAMILLES TOUCHÉES PAR LA MALADIE Gratuitement

GROUPES DE PAROLE

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau France Alzheimer Charente

RUFFEC
Le 3eme vendredi du mois à 14H30
Ehpad Les Jardins d'Antan

ETAGNAC
Le 2 EME mercredi du mois 15H
Ehpad Sainte Marie

HIERSAC
le 2eme mercredi du mois 14H30
Salle Socioculturelle 19 Bis rue d'Angoulême

HALTE RELAIS

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
Le 3eme samedi du mois 10H
Bureau ADMR Saint Yrieix sur Charente

REIGNAC près de Barbezieux
Le 3eme lundi du mois 14H
Salle des fêtes de Reignac

ENTRETIENS INDIVIDUELS
Sur Rendez Vous au 05 45 67 06 91

SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
HOPITAL DE GRAND COGNAC

Tel : 05 45 67 06 91
Mail : Contact16@francealzheimer.org



ATELIERS DE PREVENTION

LA PREVENTION PAR LA DANSE

Animée par Philippe Moreau

VARIS

Le lundi de 10H à 11H

Salle du Pressoir VARIS

REIGNAC près de Barbezieux

Le mardi de 10H à 11H

Salle des fêtes de REIGNAC

ANGOULEME

Le mercredi de 10H à 11H :

Le Marysa 33 Impasse Félix Nadar, Ma Campagne

LA ROCHEFOUCAULD

Le jeudi matin 10H à 11H.

Salle Pierre Antoine

ST PROJET ST CONSTANT

PING ALZHEIMER

ANGOULEME

Tous les jeudis de 10H à 11H30

74 rue de la trésorière

HORTITHERAPIE :

ANGOULEME

1 séance tous les 15 jours, le lundi matin

10H à 12H

Maison Diocésaine 226 Rue de Bordeaux

INSCRIPTIONS AU : 05 45 67 06 91

ATELIERS GRATUITS

Pour les adhérents France Alzheimer Charente



Être aidant, ça se partage

Formation des aidants

Retrouvons nous autour
d'un café pour en parler !

Compréhension de la maladie
Communication bienveillante
Prévention des conflits
Adaptation au quotidien
Gestion du stress



3 séances de 10h à 12h au COS

St Marthe à Cognac

le lundi 27 janvier ,

le lundi 3 février,

et le lundi 10 février

Intervenantes :

Frédérique Boutin (Infirmière)
et Manon Giry (psychologue)



Vous pouvez nous contacter pour
votre **inscription** ou toute
information au 05.45.21.31.31 taper 1



Février 2025

06 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème :** **Comment aborder sa vie professionnelle en tant qu'aidant ?**

Au téléphone À 20h30 **Inscription :** www.avecnosproches.com

24 ATELIER CONNECT AIDANT

Thème : Mes émotions : les accueillir pour les comprendre

À 15h

06 APRÈS-MIDI GOURMAND & FESTIF

Tiers Lieu Aidants au sein du Centre Hospitalier de Chateauneuf sur Charente

De 14h30 à 16h30

Sur inscription : Plateforme des Aidants Sud et Ouest Charente : **05 45 21 31 31** .Taper -1

28 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème :** **Comment je me situe dans ma vie professionnelle après une situation d'aide ? (Réservé aux anciens aidants)**

Au téléphone À 12h30

Inscription : www.avecnosproches.com

Mars 2025

11 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème :** **Faire face au sentiment d'impuissance**

Au téléphone À 12h **Inscription :** www.avecnosproches.com

15 RENCONTRE FAMILIALE - ENVOL DE LIBELLULES

Accueil des familles ayant un **enfant porteur d'un handicap mental ou cognitif** et prise en charge des enfants, espaces de jeux d'intérieur et d'extérieur, espace de parole pour les aidants, temps de répit (*activité réservée aux parents et aidants*). Un **goûter sera offert** ainsi qu'un **temps de répit offert** aux parents et aidants : **sophrologie** (de 16h à 17h)

Nos rencontres sont gratuites mais pour pouvoir y participer **il faut adhérer à l'association**. La première année est gratuite. Ceux qui le souhaitent peuvent néanmoins faire un don à l'association. Par la suite, nous avons fixé les **cotisations à 10€ par personne par an**. Un forfait famille à 30€ est également possible pour les familles de plus de 3 personnes.

Centre de loisirs La Férie, rue Claude Debussy 16100 COGNAC De 14h à 19h **Inscription sur** www.envoldelibellules.fr

18 ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème :** **Être aidant, et après ? (Réservé aux anciens aidants)**

Au téléphone À 15h **Inscription :** www.avecnosproches.com

28 ATELIER CONNECT AIDANT

Thème : Prendre soin de soi

À 12h30



Envol de Libellules

Pour les familles concernées par le handicap cognitif et/ou intellectuel





Qui sommes-nous ?

Envol de Libellules est une association loi 1901 qui œuvre pour les familles concernées par le **handicap cognitif et/ou intellectuel**.

Créée le 12 mars 2024 par une équipe de bénévoles engagés, elle propose des rencontres familiales plusieurs fois par an.

Nos rencontres familiales

Elles sont l'occasion pour les familles (parents, enfants, grands-parents, oncles, tantes, parrains ...) de **se retrouver entre pairs**.

Au programme :

- Des activités variées (jeux d'extérieurs, espace sensoriel, maquillage, jeux d'imitation, ...)
- Un goûter offert
- Un atelier "bien-être" pour les parents-aidants

Nos projets

- Des cercles de paroles
- Des sorties de répit pour les parents-aidants
- Des sorties "ados"
- Des outils et actions de sensibilisation à la vie d'aidant
- Des weekends de répit pour les familles
- Et plus encore ...

PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans **GRATUITS** pour les seniors -

Pour qui ?

➔ Vous avez 60 ans et plus et vous êtes autonomes ?

Pourquoi ?

➔ Vous voulez vous maintenir en santé ?

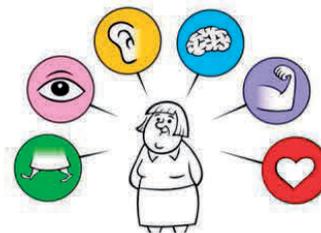
Comment ?

➔ Vous rencontrez une infirmière à domicile et vous établissez ensemble **VOTRE** programme de prévention

Toujours intéressé ?

➔ Deux solutions :

◆ Je prends le flyer à proximité, je scanne le QR code et je me laisse guider par l\'application



❖ Je réponds au questionnaire sur le flyer et je l\'envoie par mail à contact@dac-16.fr ou j\'appelle le DAC-PTA au **0809 109 109** (numéro gratuit).



Et après ?

Je me laisse guider par l\'infirmière de prévention de mon secteur qui va me contacter.



SERVICE D'AIDE DU CASA

Service d'aide à la **suppléance et de répit d'urgence** du CASA, pour libérer l'aidant.e quelques heures.

D'autre part, Le CASA organise des **sorties à la journée** pour aidants et jeunes aidants.

 De **6h à 12h**  Selon la situation (à **3,00 € / h**)

 **Renseignements** : 05 45 32 43 17 ou par mail : secretariat.lecasa@gmail.com

SOINS BIEN-ÊTRE AU CABINET VOÏTHEIA

Des soins de bien-être pour les Aidants.es de Grand Cognac *(et de plus loin avec solutions de covoiturage)*

 24 Rue de l'église 16370 CHERVES RICHEMONT (VAL-de-COGNAC)

 **Tarif spécial Aidants.es = 20,00 €**

 Sur rendez-vous au **06 67 79 42 68**

SÉRIE D'ÉMISSIONS DE RADIO PARTICIPATIVES



Série d'émissions **participatives** réalisées avec les **habitant.es de l'EHPAD de La Rochefoucauld** et des **témoins du territoire** tout au long de l'année 2023. Ces émissions de radio traitent du **quotidien** d'une **commune rurale** en convoquant un passé plus ou moins éloigné autour de thématiques comme l'âme commerçante, les loisirs, le travail des femmes, gens d'ici & gens d'ailleurs.

 Une série à écouter sur <https://unvillagenommedesir.lepodcast.fr/>

N'hésitez pas à **partager cette expérience** de projet culturel autour de vous. Un vécu enrichissant autour de la mémoire et de la transmission. Une **saïson #2** va se construire à la rentrée avec le **Centre Hospitalier de Ruffec**. *Restez à l'écoute !*

Projet réalisé par **ZaiZai radio** et le **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld** avec le soutien de la **Conférence des financeurs de la Charente**.



7

LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- | | |
|--|--|
| 1^{er} janvier : Journée Mondiale de la Paix | 7 mars : Journée mondiale contre l'endométriose |
| 4 janvier : Journée mondiale du braille | 8 mars : Journée internationale des femmes |
| 11 janvier : Journée mondiale "merci" | 9 mars : Journée Mondiale du rein |
| 13 janvier : Journée nationale de l'hypersensibilité | 9 mars : Journée nationale de l'audition |
| 21 janvier : Journée internationale des câlins | 13 mars : Semaine nationale de lutte contre le cancer |
| 4 février : Journée Mondiale contre le cancer | 17 mars : Journée nationale du sommeil |
| 4 février : Journée internationale de la fraternité humaine | 18 mars : Journée mondiale de la Schizophrénie |
| 11 février : Journée mondiale des malades | 20 mars : Journée mondiale du bonheur |
| 13 février : Journée internationale de l'épilepsie | 20 mars : Journée Mondiale de la santé bucco-dentaire |
| 14 février : Journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies congénitales | 21 mars : Journée Mondiale de la Trisomie 21 |
| 15 février : Journée internationale du cancer de l'enfant | 24 mars : Journée Mondiale de lutte contre la tuberculose |
| 28 février : Journée internationale des maladies rares | 30 mars : Journée Mondiale des troubles bipolaires |
| 1^{er} mars : Journée mondiale du compliment | |
| 4 mars : Journée mondiale de l'obésité | |
| 6 mars : Journée Mondiale du Lymphœdème | |

PERMANENCES UDAF :

Médiation familiale

Sur **Rendez-vous** uniquement, à la **Maison de LEA**📍 Gond Pontouvre ⌚ De **10h à 12h30**☎ **06 21 72 98 75** · jeanne.sylla@udaf16.orgSchizophrénies, troubles bipolaires,
TOC, dépressions sévères

**UN DE VOS
PROCHES
SOUFFRE
DE TROUBLES
PSYCHIQUES ?**

SORTEZ DE L'ISOLEMENT

**L'UNAFAM 16 PEUT
VOUS AIDER**

Accueil, écoute, soutien, information,
formation, défense des droits

06.07.36.42.21**Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne**<https://www.unafam.org/charente>16@unafam.org

UNAFAM Charente, 73 Impasse Joseph Niepos, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

GROUPE DE PAROLE SUD ANGOUMOIS :

L'accompagnement d'un proche à domicile est un engagement nécessitant de la disponibilité, de la patience et de la bienveillance. Parce que les aidants font partie intégrante du système de maintien à domicile mais sont bien souvent confrontés à de l'isolement et à des situations difficiles et contraignantes, la **Maison de Santé Pluridisciplinaire de la Clé d'Or** propose la mise en place d'un groupe de parole animé par **Émilie Cosson**, psychologue

📍 Maison de Santé de la Clé d'Or
16410 Dignac

🕒 Le **1^{er} mardi de chaque mois**,
de **14h30 à 16h**

☎ **Inscriptions** jusqu'au jeudi précédent
l'atelier auprès de **Mme Cosson** au
07 67 89 33 24

ARGOS 2001 - ANTENNE DE LA CHARENTE :

Vous êtes **bipolaire** ou un de vos proches est concerné et vous souhaitez obtenir des renseignements et du soutien.

- **Permanence téléphonique** et **point d'écoute** au **07 69 66 00 29**.
- **Entretiens individuels** sur **RDV** : charente@argos2001.fr
- **Groupe de parole** le **3^e lundi de chaque mois de 18h à 19h30** à la **Maison de LEA** (20 impasse de la Valenceaude, 16160 GOND PONTouvre).
- **Inscription obligatoire** : charente@argos2001.fr





La Maison de L.E.A.
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**
lblanc.una1686@gmail.com

20 impasse de la Valenceaude ·
16160 Gond Pontouvre

ATELIERS COLLECTIFS • Sur inscription

Présentiel ou en visioconférence, info : **06 22 61 80 62**



- Sophrologie (débutant) —
- Sophrologie (habitués) —
- Gymnastique douce —
- Marche Sophro —
- Art thérapie —
- Les **mardis de 10h à 12h**
- Les **mardis de 14h à 16h**
- Les **jeudis de 14h à 15h**
- Les **premiers jeudis du mois** selon la météo, **de 14h à 16h**
- Le **jeudi** tous les **15 jours de 15h à 17h**

ACTIVITÉS

- Des **ateliers prévention** sont également à venir !
Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Evelyne COUTY** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**

i Information

17 fiches-repère pour aider à identifier **les types de solutions de répit** existants :

- Relai et soutien à domicile
- Relai et soutien à l'extérieur du domicile
- Vacances
- Relai et soutien la nuit
- Partager et échanger
- Informations et ressources

Ce guide a été réalisé par la **Direction générale de la cohésion sociale** avec l'appui de plusieurs associations, dont **l'Unaf**. A destination des **professionnelles et des aidants familiaux**, il a pour objectif d'informer sur les **diverses solutions de répit** existantes pour les aidants familiaux, ainsi que sur les structures et organismes à contacter. Chaque fiche est **illustrée** d'exemples concrets d'offre de répit.

A retrouver sur www.solidarites-sante.gouv.fr



Les ateliers



Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par téléphone - gratuits - anonymes



Composez un numéro pour vous connecter



Échangez avec d'autres aidants pour partager votre vécu et vous sentir moins seul



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)

UNAFAM Charente - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417
• 16024 Angoulême Cedex

Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**
Courriel : **16@unafam.org**

www.unafam.org/-16-Charente-.html

CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN

i NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une **écoute téléphonique** et un **accueil personnalisé** sur RDV
- Des **réunions d'informations** et de **partage**
- Un **groupe de parole** animé par une psychologue clinicienne
- Des **rencontres conviviales**
- Des **formations** pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des **manifestations** lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

i NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En **défendant vos intérêts** et ceux de **vos proches**
- En **agissant avec d'autres associations**
- En œuvrant pour **améliorer les conditions de vie** des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le **logement** et **l'insertion professionnelle**. Et en accompagnant **l'insertion sociale** par les loisirs en parrainant les **GEMs** (Groupes d'Entraide Mutuelle)



ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et **questionnements** de manière anonyme à **"Écoute famille"**.

Un **service national d'écoute téléphonique** assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les permanences au **Centre Hospitalier Camille Claudel - La Couronne** et à **l'UDAF - Ma Campagne** :

 Permanence téléphonique :
➤ **01 42 63 03 03**
Equipe de bénévoles charentais :
➤ **06 07 36 42 21**

 Du **lundi** au **vendredi**
➤ **9h à 13h** et de **14h à 18h**

 ecoute-famille@unafam.org



LISAM · En coopération avec **MONALISA** (*Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés*), cette équipe citoyenne bénévole a pour volonté de lutter contre **l'isolement des Aînés du Montmorélien** grâce à de multiples actions.

 Contacter **les responsables de l'association** au **07 81 20 27 50** | **06 77 98 69 43** ou **07 61 23 15 51**

FRANCE PARKINSON

• **Soutien psy** : Nous invitons les personnes souhaitant bénéficier du financement **d'1 à 5 consultations de soutien psychologique** (*remboursement à hauteur de 60€ par consultation*) à contacter directement le **01 43 43 43 15, les mardis, mercredis et jeudis de 9h30 à 12h30**

• **Des vidéos pour mieux comprendre les symptômes de la maladie** : Nous avons créé une série de **20 vidéos de témoignages** de personnes malades qui parlent de leurs **symptômes**. Ces témoignages offrent un aperçu précieux de la vie quotidienne avec la maladie, ainsi que des **conseils pratiques** pour gérer les symptômes et certains effets secondaires des traitements. Chaque vidéo se focalise sur un seul symptôme. Nous vous invitons à les regarder et à les partager avec le plus de personnes possibles ! Elles sont toutes disponibles sur notre **chaîne Youtube** : <https://youtube.com/playlist?list=PLc9mr4AaTHhAh8jsjHWGhCNNNoosAEPYI&feature=shared>

• **Recherche de Bénévoles pour la Ligne Info Nationale** : Dans le cadre du renforcement de notre ligne Info, nous recherchons des bénévoles désireux de contribuer à **notre mission d'information** aux personnes malades et à leurs proches. Rejoignez-nous pour répondre aux appels des personnes contactant l'association afin de les informer et les aider à trouver des solutions en les orientant vers les services de l'association et les services externes adaptés aux besoins de l'appelant(e). Nous recherchons des bénévoles partout en France pour assurer des **créneaux de permanence (3h) une à deux fois par semaine** :

- Disponibilité pour un engagement hebdomadaire sur un créneau fixe (exemple tous les lundis de 9h30 à 12h30 ou les mercredis de 14h à 16h30) avec une souplesse en cas d'impératif personnel
- Possibilité d'assurer la permanence depuis son domicile ou au siège de l'association
- Faire preuve de bienveillance, d'empathie et de non-jugement
- Être capable de prendre du recul et de se préserver par rapport aux situations de difficulté, de souffrance et de détresse qui peuvent parfois être évoquées
- Être majeur et résider en France

Un **entretien préalable** avec la chargée de mission Information permettra d'apporter toutes les précisions sur les missions demandées et d'évaluer l'adéquation de votre candidature avec le profil recherché. Vous bénéficierez ensuite d'une **formation** sur la maladie de Parkinson et sur les services de France Parkinson. Par la suite, un **lien régulier avec la chargée de mission Information** et des **temps d'échange** sur les appels seront organisés pour les bénévoles assurant cette mission.

Pour toute information contactez la chargée de mission Information à **info@franceparkinson.fr** ou au **06.50.78.08.25**

• **Film « Jésus ne tremble pas » sur la maladie de Parkinson** : il s'agit d'un court métrage (*d'une durée d'un peu plus de 15 minutes*) ayant été réalisé par **Olivier Lambert** dont la mère est touchée par **la maladie de Parkinson**. Il met en scène un jeune homme prénommé Jésus, qui a 33 ans, est champion de Bilboquet et apprend qu'il a la maladie de Parkinson suite à son constat qu'il n'arrive plus à exercer son sport avec autant d'habileté. Le film sera disponible en replay (n'hésitez pas à relayer). De plus, il a été et va être présenté au sein de différents festivals en 2025, n'hésitez pas à suivre les sélections.

ATELIERS CARPE DIEM Pour les personnes âgées de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive.

- 📍 Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême** 🕒 Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**
- € **15€ pour la journée (repas compris)** ou **5€ la demi-journée** 📞 Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER, ECOUTE, AIDE ET SOUTIEN

📞 N°vert national : **0 800 940 939**

LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE • Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive

📞 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

📞 Appelez-les au **05 45 37 33 33**

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.

ESPACE NUMÉRIQUE SUD CHARENTE

Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :

📍 La Parenthèse à Montmoreau • L'Annexe à Villebois • PNM (Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.

📞 Pour tout renseignement, appelez le : **05 45 97 82 03**

FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : **Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.**

📞 Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**

🌐 **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement** ou **réduisent leur activité** pour s'occuper **d'un proche en situation de handicap** ou de **perte d'autonomie d'une particulière gravité**. **Rapprochez vous de votre CAF**

MOUVIBUS • Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure **la mobilité des aidants**

📞 **05 45 95 74 22**

📍 115 rte Vars
16160 GOND PONTOUVRE

FRANCE RÉSEAU SEP

📞 **Mr Christian MAUMOT**, animateur de réseau : **06 88 30 71 02**



ECOUTE, ECHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • contact@avecnosproches.com  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares **BRAIN TEAM** en collaboration avec **JURIS SANTE**. Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

CHEMINS D'AIDANTS A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente.

 Tous les **vendredis à 18h10**
et les **samedis à 9h45**

 Les fréquences : **Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9**
À retrouver en **podcast** : <https://www.rcf.fr/culture-et-societe/bulle-de-repit>

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

 Pour tout renseignement sur **les actions de l'association**, contactez **Mme Edith BERGER** au **06 09 60 37 07**
ou par mail à : comite16@franceparkinson.fr

CONTACT :



Si vous organisez **une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Emilie RAYNAUD**, coordonnatrice de la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente. Elle pourra relayer l'information et l'inscrire sur la prochaine édition.

Contact par mail :
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

AGIRC ARRCO

-  • **AG2R La Mondiale** : **01 41 05 27 58**
- **Alliance Professionnelle Retraite** (appel gratuit) : **0 800 74 16 74**
 - **APICIL** : **04 26 23 82 44**
 - **IRCEM** : **03 20 45 57 81**
 - **KLESIA** (appel non surtaxé) : **09 69 39 00 54**
 - **Malakoff Humanis** (appel gratuit) : **39 96**

 www.centredeprevention.com

L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

Pionnière dans la **mobilisation de jeunes en service civique**. Ces jeunes volontaires réalisent des **missions utiles**, au service des autres dont la visite auprès des **personnes en situation de Handicap** : donner du temps de répit aux Aidants, discussions, jeux, sorties... A l'écoute des personnes, notre binôme de jeunes proposera des **activités** qui permettront de passer un temps jovial à travers des échanges intergénérationnels. **Visites gratuites pour tous une fois par semaine**

 Vous pouvez contacter **UNIS CITE Angoulême** au **07 81 52 76 14**

TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

Consultez un **médecin en ligne** grâce à notre **borne de téléconsultation** en accès libre Medadom © :

- La possibilité de consulter un médecin à distance sans rendez-vous
- Un service de télé-médecine disponible 7j/7 de 8h à 22h.
- Une mise en relation avec un généraliste en moins de 10 minutes (délai moyen).

 Pour plus de renseignements, appelez la **Résidence services seniors MONTANA** au **05 86 75 04 00**

 vous accompagner

Prestation de soutien aux aidants

Vous vous occupez d'un proche âgé en perte d'autonomie



L'aide de soutien aux aidants est destinée à prévenir l'épuisement de l'aidant en offrant des solutions de répit à domicile ou en institution, sous forme de :

- Garde à domicile,
- Accueil de jour,
- Hébergement temporaire,
- Aide ménagère
- Portage de repas
- Accompagnement au transport

Et toutes prestations qui seront estimées nécessaires suite à l'évaluation sociale.

Comment en bénéficier ?

L'aide de soutien aux aidants est soumise à condition de ressources et à la prise en compte des trimestres validés en caisse de MSA pour la personne aidée (caisse de retraite majoritaire).

La transmission de l'**avis d'impôt sur les revenus de l'année n-1 (et de toutes les personnes vivant au domicile)** est nécessaire.



L'évaluation des besoins est réalisée par le travailleur social de la MSA, qui instruit la demande.

Etes-vous concernés ?

Les aidants doivent intervenir dans une ou plusieurs tâches essentielles de la vie courante et/ou au quotidien auprès de la personne âgée de 60 ans ou plus, avant la mise en place du plan de soutien aux aidants.

Pour toute demande d'intervention pour la livraison des repas, de l'accompagnement au transport et de manière générale pour toutes prestations jugées utiles, un **devis** devra être joint à la demande.



Le montant de la prestation est de 500€ annuel pouvant aller jusqu'à 1000€ annuel dans le cadre des hébergements temporaires/accueil de jour.

Les bénéficiaires de l'APA ayant l'aide aux aidants pourront cumuler avec la prestation de soutien aux aidants.

Le cumul des deux aides ne devra pas dépasser 500€ par an et 1000€ par an pour les hébergements temporaires/accueils de jour.

Le plan d'aide APA est à fournir obligatoirement.

Le Service d'Action Sanitaire et Sociale de la MSA des Charentes règle directement les services concernés à réception de la facture.

 vous accompagner

Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie

Participez au PARCOURS SANTÉ des aidants



Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie et cela vous demande une disponibilité de tous les instants ? Vous ressentez du stress, de l'isolement et de la fatigue, voire de l'épuisement ?

La MSA des Charentes vous propose de faire un point sur votre santé en participant au **parcours santé des aidants**.

Comment se déroule le parcours ? en 3 étapes, espacées de plusieurs semaines

- 1 **Une rencontre d'information**
« C'est quoi être un aidant ? »
- 2 **Un bilan spécialement pour vous auprès de l'AgriC ArrCo**
« J'aide un proche, quel risque pour ma santé ? »
- 3 **Un temps d'échanges avec vous**
« Vos besoins et les services existants sur votre territoire »

- **Organisé en petit groupe près de chez vous** pour faciliter les échanges
- **Des travailleurs sociaux** vous accompagnent
- **La participation est gratuite**

Que vous apporte le parcours ?

- Une information sur les risques médicaux liés à l'aide sur la durée
- Des méthodes pour apprendre à gérer son stress au quotidien
- Un bilan personnalisé sur votre santé
- Une information sur les structures et soutiens sur votre territoire

Pour qui ?

- Les aidants ressortissants de la MSA ayant cotisé à l'AGIRC ARRCO.
- Les aidants ayant un aidé ressortissant à l'AGIRC ARRCO.
- Les ressortissants de la MSA âgés de 50 ans et plus, sur étude de la situation.

Pour plus d'informations, veuillez contacter



**Vous accompagnez
un proche qui a besoin
de vous au quotidien ?**



**Les plateformes
des aidants de la Charente**
vous offrent des services
d'accompagnement
& de répit

NOUS CONTACTER

**PLATEFORME DES AIDANTS
CENTRE NORD ET EST CHARENTE**
Emilie RAYNAUD
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

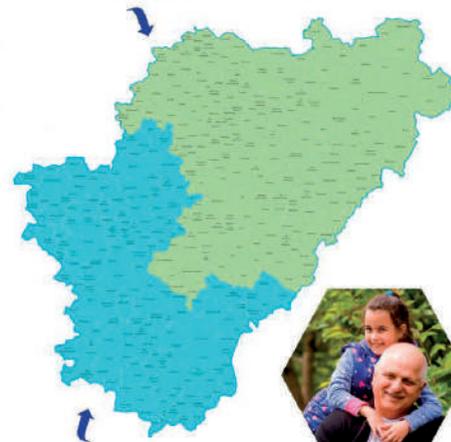
**PLATEFORME DES AIDANTS DU SUD
ET DE L'OUEST CHARENTE**
Emmanuelle MERVEILLE
Coordinatrice
plateforme.des.aidants@ch-chateaufort.fr

Un seul numéro
pour nous joindre :

05 45 21 31 31

SUR TOUTE LA CHARENTE

Plateforme des aidants centre,
nord et est Charente



Plateforme des aidants
du sud et de l'ouest Charente



MODE D'EMPLOI

POUR LES PROCHES

Conjoints, enfants, amis... s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive, en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

POUR SOUTENIR

Les aidants dans l'accompagnement de leur proche en respectant les différents contextes et spécificités des situations.

EN FAVORISANT

Les capacités d'agir, le ressourcement, le maintien de la vie sociale et relationnelle...

AVEC DES SERVICES

Accueil, accompagnement, soutien, orientations, activités sociales et culturelles, activités physiques, groupe de parole, journée de détente, hébergement temporaire, accueil de jour, relais à domicile, vacances, formation, répit...

L'accompagnement et certains services sont gratuits ou pris en charge par l'Assurance Maladie. Certaines prestations nécessitent une participation.

COMMENT ?

Les plateformes des aidants de la Charente s'organisent en 3 axes :

- Le pôle de solidarité collaborative : favorise le travail avec les partenaires.
- Le centre de ressources et de recherches : permet de répondre aux besoins de la façon la plus adaptée.
- L'équipe mobile Entr'aid' : réalise les missions, développe les actions.

AVEC QUI ?

Les deux plateformes des aidants sont composées d'un coordonnateur, un psychologue, un animateur spécialisé dans le maintien de l'autonomie.

CHAQUE ÉQUIPE :

Accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins.
Sollicite le réseau et réalise des préconisations.
Propose un plan de soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec l'aidant.

**ACTEURS DU SOINS
À DOMICILE**

Accueils de jour
Services d'Aide à Domicile
Services de Soins Infirmiers
Établissements d'hébergement temporaire
Équipe spécialisée Alzheimer
Établissements d'hébergement

ASSOCIATIONS

Le CASA Collectif Associatif de Soutien aux Aidants
France Alzheimer Charente
France Parkinson Comité 16
Réseau Charente SEP
La Maison de L.E.A.
APF France Handicap
L'UDAF de la Charente

ACTEURS INSTITUTIONNELS

Agence Régionale de Santé
Conseil départemental de la Charente
Centres Hospitaliers
Caisses de retraite
Contrats locaux de santé

ACTEURS DE SANTÉ

Médecins traitants
Coordonnateurs de santé des Dispositifs d'Appui à la Coordination
Consultations spécialisées
Maisons de Santé
Paramédicaux libéraux
Pharmaciens



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Marie

AIDANTE

« En participant à des ateliers, j'ai pu rencontrer d'autres aidants qui vivent plus ou moins la même situation que moi et nous avons échangé des conseils pratiques pour faciliter notre quotidien »



Jean

AIDANT

« J'ai pu trouver au sein des groupes d'aidants énormément de ressources. Je me sens davantage en mesure de faire face au quotidien »



Jacques

AIDANT

« Toutes les actions à destination des aidants favorisent le soutien collectif entre pairs. Cela fait un bien fou ! »



Claire

AIDANTE

« Je suis maman d'un petit garçon autiste. En participant à un après-midi d'échanges organisé par une association locale, j'ai pu partager avec d'autres parents. Savoir que je ne suis pas seule dans ce parcours m'apporte du réconfort et du soutien. Cela me permet de tenir le coup ! »



CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants, Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTOUVRE

