

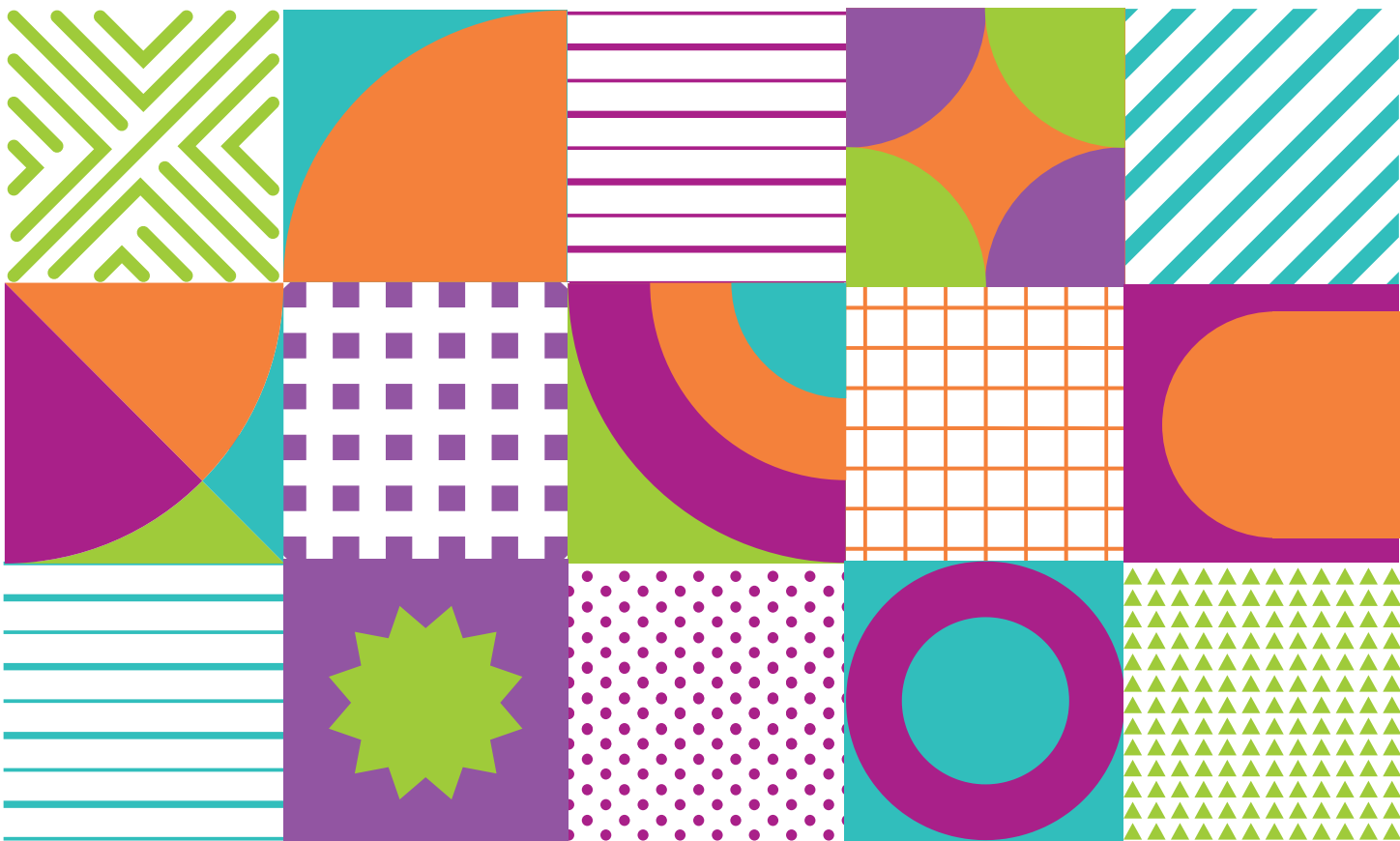


N°16

AGENDA : ÉVÈNEMENTS, INFORMATIONS LOCALES ET NATIONALES

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



+ AGENDA

Octobre | Novembre | Décembre 2024



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE • 2024

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'aïdants**, 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 : *calendrier non établi à ce jour*

Exideuil, complexe sportif rue du Moulin

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

TENNIS DE TABLE

Pour un **groupe « Parkinson » aidés et aidants**.
Un groupe de **12 personnes dont 3 aidés**.

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**



Vendredi : 20/09, 18/10, 8/11, 20/12, de **10h30 à 12h**

Vendredi : 13/09 (*exceptionnellement à 10h*), 11/10, 15/11, 6/12 de **10h30 à 12h**

OUVERTURE D'UN CAFÉ JEUNES PARKINSONIENS

Pour les personnes en activités ou en âge de l'être. Renseignements auprès de **Nicolas** : cafejp16@franceparkinson.fr

OUVERTURE D'UNE LIGNE D'ÉCOUTE

Le **mercredi de 9h30 à 12h30**

Contact : **07 64 76 28 71**

ATELIERS ETP PARKINSON, À ST CLAUD

Animés par des professionnels de qualité, ces ateliers s'adressent aussi bien aux **aidés qu'aux aidants**, pour mieux connaître la maladie, mieux gérer le traitement, se remotiver parfois pour les activités physiques, les RDV qui s'enchaînent (*kine, orthophoniste, psychologue,...*) mais aussi mieux connaître vos droits. **Merci de vous inscrire rapidement** : **06 09 60 37 07**



Atelier « Connaissance de la maladie le **mercredi 09 octobre** de **14h à 16h**
Atelier « Pilule, pendule et compagnie, le **mercredi 16 octobre** de **10h à 12h**
Atelier « fausse route » le **jeudi 25 octobre** de **14h30 à 16h30**
Atelier « Badaboum 1, le **lundi 04 novembre** de **15h à 17h**
Atelier « voix et communication », le **jeudi 14 novembre** de **14h à 16h**
Atelier « badaboum 2 », le **lundi 18 novembre** de **15h à 17h**
Atelier « Stress et émotions » le **vendredi 29 novembre** de **10h à 12h**
Atelier « aides sociales », le **mercredi 4 décembre** de **10h à 12h**
Atelier « A table » le **mardi 09 décembre** de **15h à 17h**
Atelier « Relaxation », le **vendredi 13 décembre** de **10h à 14h**



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

Dispositif APV 16

Assistance
au Parcours de Vie

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	HANOT	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 79-16-85



ARS
Agence Régionale de Santé
Charente-Poitou

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



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**.

La Couronne	vendredi 04 octobre
Sigogne*	mardi 15 octobre
Vouharte*	jeudi 17 octobre
Charme*	jeudi 24 octobre
Villefagnan*	mardi 29 octobre
Saint-Yrieix	mardi 12 novembre
Cognac**	vendredi 06 décembre
Saint-Fraigne*	mardi 10 décembre

*De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**
Présence Ergothérapeute.

De **9h à 17h. Salon seniors et handicap + présence Ergothérapeute, à l'espace 3000 de Cognac.





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



*Des séjours
pour se ressourcer
et reprendre la main
sur la maladie !*



Les séjours 2024

Maison de la Vie

"Au cœur des grands espaces"

au gîte des Roches (88) :

- du 12 au 16 mars,

au gîte Gîte de Bokassa (88) :

- du 27 au 31 août (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Sur la terre des 2 Caps"

aux gîtes du Chênelet (62) :

- du 26 au 30 mars,

- du 28 mai au 1^{er} juin (dédié aux personnes atteintes d'un cancer chronique, évolutif).

"Des vignes aux sapins"

au domaine de Marthe (69) :

- du 16 au 20 avril,
- du 25 au 29 juin,
- du 24 au 28 septembre.

"Au pays des cairns"

aux gîtes au Moulin La Salmonière (56) :

- du 21 au 25 mai.

"Dans la vallée de la Loire"

au gîte de la longère (37) :

- du 10 au 14 septembre.

Maison de l'AVanC'

"Sur la terre des 2 Caps"

aux gîtes du Chênelet (62) :

- du 23 au 27 avril.

"Sur la Côte Atlantique"

au gîte La maison Rivage (44) :

- du 15 au 19 octobre.

La Parenthèse

"Au cœur des grands espaces"

au gîte La forain de Sénones (88) :

- du 4 au 8 juin.

"Au cœur des Pyrénées"

au centre de montagne de Germ (65) :

- du 1^{er} au 5 octobre.

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.

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.

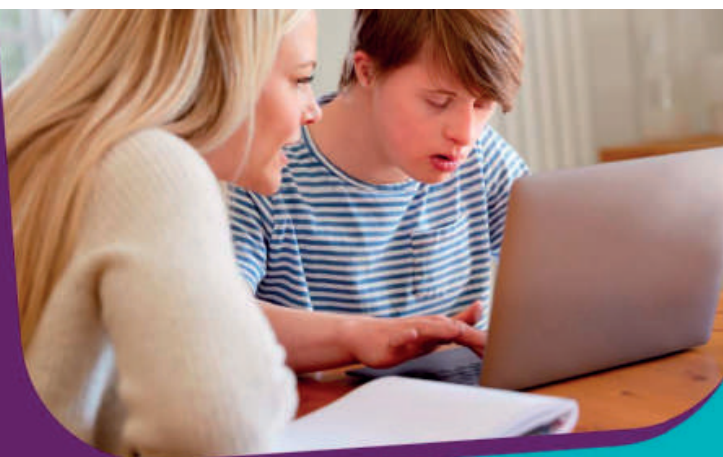




Si vous prenez soin
d'un proche en raison
de la maladie, de l'âge
ou d'un handicap,

**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

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.

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

*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 - DE AG2R - MEMBRE D'AG2R LA MONDIALE - 14-18, BOULEVARD MILESHERRES 76008 PARIS - 01 347 105 105 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**

Dialogue & Solidarité propose des services gratuits, ouverts à tous.

Une écoute adaptée après la perte d'un conjoint

L'association propose gratuitement un accompagnement et un soutien moral à toute personne majeure endeuillée par la perte de son conjoint.

L'accompagnement personnalisé se fait dans un cadre professionnel et bienveillant.

Les entretiens individuels

Les entretiens individuels sont des moments privilégiés avec un professionnel de l'écoute et du deuil pour évoquer librement sa situation. Ils ont lieu en présentiel, par téléphone ou en visioconférence.

Les groupes de parole

Dans un esprit de convivialité et de réconfort, l'association anime des groupes de parole en respectant le vécu individuel du deuil et les règles de confidentialité. Dans un cadre chaleureux et sécurisant, les groupes de parole réunissent 6 à 10 personnes endeuillées d'un conjoint pour échanger sans jugement. Ils sont animés par des professionnels de l'écoute et des bénévoles formés au deuil. Ils se déroulent en présentiel ou en visioconférence. Ils sont précédés d'entretiens individuels.

Crédits photos : iStock Photo - Ce document n'a pas de valeur contractuelle - 11/2023

LIEU DE PERMANENCE

MALAKOFF HUMANIS

2 bis rue de La Rochefoucauld
16000 Angoulême

Bus

Lignes 2 et 6 – Arrêt Corderie
Lignes 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10 et BHNS A
Ligne NAU (vacances scolaires uniquement)
Arrêts République et Éperon Gambetta



OCIRP
protéger. agir. soutenir

Engagés pour l'autonomie,
l'OCIRP et ses membres
soutiennent Dialogue & Solidarité

Pour en savoir plus : [in](#) [X](#) [YouTube](#) | ocirp.fr

DIALOGUE & SOLIDARITÉ — SIÈGE SOCIAL — 17 RUE DE MARGNAN — CS 50 003 — 75008 PARIS

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

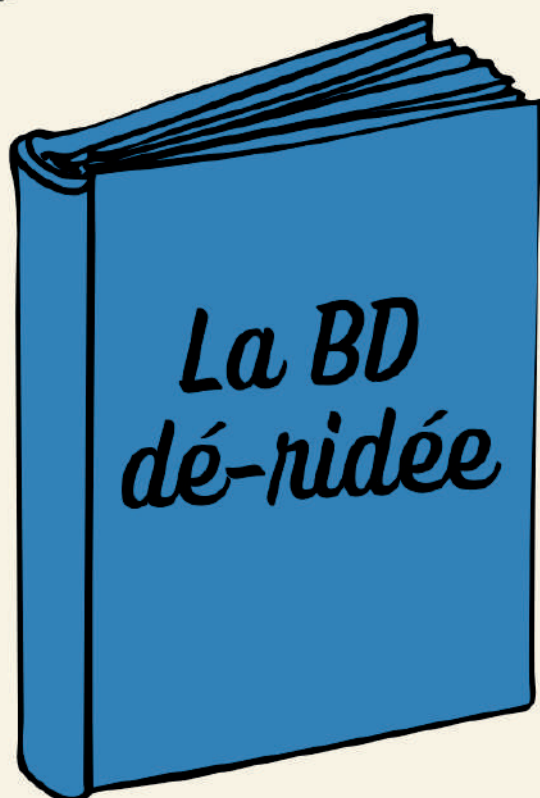
Pour solliciter cette aide, déposez les documents demandés en ligne via le lien dans l'encart ci-dessus.

citô

la **citô** internationale
de la bande dessinée
et de l'image

CRÉONS ENSEMBLE NOTRE BD.

Artistes



Futurs
Artistes

A PARTIR DE
SEPTEMBRE

Informations auprès de
votre coordo locale ou au
05-45-37-33-33

COOPÉRATION

16

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

citô

la **citô** internationale
de la bande dessinée
et de l'image

QUE VOUS SOYEZ ARTISTE
CONFIRMÉ
OU QUE VOUS N'AYEZ
JAMAIS DESSINÉ, CRÉONS
ENSEMBLE UNE BD

UN THÈME : LA RENCONTRE

PROCHE DE CHEZ VOUS:
5 ATELIERS SUR 4 TERRITOIRES

EN PRÉSENCE DE PROFESSIONNELS DE LA BANDE
DESSINÉE, EN PARTENARIAT AVEC LA CITÉ
INTERNATIONALE DE LA BD

A partir de septembre
les dates précises pour
chaque territoires sont
bientôt disponibles

COOPÉRATION

16

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS



Nous vous donnons rendez-vous, un samedi par mois, de 10h à 11h30, autour d'un thème.

PROGRAMME année 2024

Samedi 27 janvier 2024

Les richesses de la relation d'aide

Samedi 17 février 2024

Comment appréhender les angoisses de mon proche ?

Samedi 23 mars 2024

Y a-t-il des droits pour les aidants ?

Samedi 13 avril 2024

Les dispositifs de soutien aux proches aidants

Samedi 25 mai 2024

Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?

Samedi 29 juin 2024

Conseils et astuces pour cuisiner simplement et manger avec plaisir

Samedi 28 septembre 2024

Les limites du maintien à domicile

Samedi 12 octobre 2024

Dire la vérité à celui que l'on aide

Samedi 23 novembre 2024

Qu'est-ce que j'attends des intervenants professionnels ?

Samedi 14 décembre 2024

Quelles clés pour maintenir une communication avec son proche ?



À cette adresse :

Maison de LEA (UNA) Centre d'Affaires du Pôle
20 imp. de la Valenceaude ZI n°3
16160 GOND PONTOUVRE



Contact :

06 02 11 45 78
plateforme.des.aidants@
ch-angouleme.fr

Le Café des aidants est soutenu par nos partenaires :



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



Groupe de parole des personnes en deuil

Animé par Emilie Cosson
Psychologue

Partage

Bienveillance

Écoute

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



ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

Vous avez **plus de 55 ans**, vous souhaitez préserver votre **capital santé** et votre **qualité de vie** ? L'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires), en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

- **Des évènements** : Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur **les clefs du bien vieillir** et de présenter les **ateliers d'éducation à la santé** proposés par l'ASEPT. **Ces manifestations sont gratuites.**
- **Des ateliers collectifs d'éducation à la santé** : Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un **parcours** abordant l'ensemble des dimensions du **bien vieillir**. Ils se déroulent **hebdomadairement** par **groupes de 10 à 12 personnes**. **Prix : 20 € par personne** pour un **cycle d'ateliers**.

→ LES ÉVÈNEMENTS :

THÉÂTRE "UNE NOUVELLE SAISON"

Animé par la Compagnie **"Vol de Nuit"**

À travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un **regard positif** sur **l'avancée en âge**, **promouvoir la santé** et à faire connaître les actions collectives de prévention.

🕒 Prochaine représentation en 2025

ESCAPE GAME "LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR"

Une animation stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à **sensibiliser** les seniors aux **bonnes pratiques** à mettre en œuvre pour **mieux vieillir** et à stimuler les **capacités cognitives** des participants.

🕒 Prochain Escape Game au **2^e semestre 2024**

CONFÉRENCES "PRÉVENTION DES CHUTES"

Informations et échanges avec un professionnel de santé autour de la prévention des chutes. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire • Animé par un **professionnel de santé**

🕒 Prochain Conférence au **2^e semestre 2024**

FORMATION GESTES QUI SAUVENT PSC₁

La meilleure chance de survie d'une victime, c'est la personne qui se trouve à ses côtés lorsque survient un **accident**, d'où l'importance de **l'apprentissage des gestes qui sauvent**.

🕒 Prochain formation au **2^e semestre 2024**

→ LES ATELIERS :

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

Cycle de **6 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

📍 **COGNAC**

🕒 À partir du **14 novembre**, de **9h30 à 12h**

ATELIER YOGA DU RIRE :

📍 **TOUVÉRAC** 🕒 À partir du **03 octobre**, à **14h30**

ATELIERS « CAP BIEN-ÊTRE » : Des conseils et des techniques pour **gérer son stress** dans la vie quotidienne. **Cycle de 4 séances de 2h30**

📍 **JARNAC** 🕒 À partir du **14 novembre**, à **14h**

ATELIER PHARE (ADDICTIONS) :

📍 **MONTROLLET**

🕒 À partir du **25 novembre**, à **9h30**

ASEPT CHARENTE : PROGRAMME

ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EUREKA :

Des **exercices ludiques et conviviaux** pour stimuler votre **mémoire** et votre **concentration**.
Cycle de **11 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

 **L'ISLE D'ESPAGNAC**

 À partir **du 22 octobre**, à **9h30**

NUTRI'ACTIV : Comment associer de **bonnes habitudes alimentaires** avec la pratique d'une **activité physiques régulière**. Cycle de **6 séances de 2h30**.

 **ÉCHALLAT**

 À partir **du 23 novembre**, à **10h**

ATELIERS SOMMEIL : Des ateliers pour comprendre le **fonctionnement du sommeil**, connaître les différentes **pathologies** liées au sommeil, adopter des **comportements** favorables pour un meilleur sommeil. Cycle de **6 séances de 2h30**

 **CHAMPNIERS**  À partir **du 08 octobre**, à **14h**

ATELIERS VOLANT :

 **ST PREUIL**  À partir **du 21 octobre**, à **10h**

 **VOUZAN**  À partir **du 12 novembre**, à **14h**

 **GARAT**  À partir **du 12 novembre**, à **10h**

 **TOUVÉRAC**  À partir **du 19 novembre**, à **14h30**

 **BELLEVIGNE**  À partir **du 18 novembre**, à **10h**

 Renseignements au : **05 46 97 53 02** | contact@asept-charentes.fr

 **POUR LE RESTE DES ATELIERS, LES DATES ET LES HORAIRES RESTENT À DÉFINIR**

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.

NOS 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

EQUICOACHING :

FLEAC

1 samedi après -midi par mois séance à 15H

1 Rue Lamartine

INSCRIPTIONS AU : 05 45 67 06 91

ATELIERS GRATUITS

Pour les adhérents France Alzheimer Charente

**" LE SOUTIEN AUX FAMILLES TOUCHÉES PAR LA MALADIE ALZHEIMER ou
APPARENTÉES "**

3 Outils prioritaires:

- **LA FORMATION DES AIDANTS**

Quels sont les + de la formation des aidants France Alzheimer par rapport aux autres formations des aidants ?

- Il s'agit d'une formation exclusivement à destination d'aidants accompagnant des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée
 - Cette formation est animée par un binôme (lui-même formé), avec un psychologue qui est l'expert de la maladie et un bénévole.

Les aidants se retrouvent à la suite de la formation avec la possibilité d'organiser une réunion de suivi.

***LES 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

***DU SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL SUR RENDEZ VOUS**

au siège de l'association, en cabinet sur Cognac et Ruffec



Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

FORMATION DES AIDANTS

LES 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.

**NOS PROCHAINES FORMATIONS
GRATUITES**

5 MODULES de 3 H

**SAINT YRIEIX SUR CHARENTE
OCTOBRE NOVEMBRE**

**BARBEZIEUX SAINT HILAIRE
NOVEMBRE DECEMBRE**

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS
05 45 67 06 91



Village

prévention

autour du dépistage des cancers



MARDI 1ER
OCTOBRE

10h - 16h



Parvis hall Sud

OUVERT À TOUS



PRÉVENTION DES CANCERS
ET PROMOTION DE LA SANTÉ

CH Angoulême, Direction de la communication - Juin 2024 - Village Prévention autour du dépistage des cancers



LA PLATEFORME DES AIDANTS VOUS INVITE À

"Etre aidant ça se partage"

Animé par les professionnelles de la plateforme

Au tiers lieu Aidants - Place de l'Eglise

Centre Hospitalier de Chateauneuf

16120 Chateauneuf sur Charente

Informations et inscription au 05.45.21.31.31

Tapez 1



À 11h

L'équipe de la plateforme du sud et ouest Charente, à le plaisir d'ouvrir l'espace démocratie en santé pour se retrouver, partager autour d'un café, un thé, une infusion, un jus de fruit...

Nous vous proposons le thème : « Etre aidant, ça se partage »

Moment d'écoute et d'échange qui permet de se rencontrer entre aidants.

JEUDI 17 OCTOBRE • VENDREDI 15 NOVEMBRE • LUNDI 16 DÉCEMBRE

La semaine bleue du 30 septembre au 6 octobre 2024
« Bouger ensemble ... pour entretenir la flamme »

Pour toute information : 
csanchezaubertin@lacharente.fr

3 temps forts en Charente

Lundi 30 septembre matin à CHALAIS: Marche bleue/Ateliers/Stands

Mercredi 2 octobre matin à CHASSENEUIL: Marche bleue/Ateliers/Stands

Vendredi 4 octobre à LA COURONNE: Marche bleue/Conférence/Ateliers/Stands/Animation musicale

Animations proposées par les EHPAD: fiches actions à renvoyer

Challenge inter EHPAD autour de la marche



Octobre 2024

01

JOURNÉE PRÉVENTION DÉPISTAGE DES CANCERS

- Centre Hospitalier d'Angoulême
- Centre Hospitalier de Confolens

Renseignements : **Laura ISIDORO**,
Chargée de Santé Publique,
Groupement Hospitalier de Territoire
de Charente au **05 45 24 63 93**



03

07

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Prendre soin de ma santé après mon expérience d'aide

- Au téléphone
- À **12h30**

Inscription : www.avecnosproches.com

08

ANIMATION UDAF · **Thème :** Mieux dans Mon Assiette pour préserver la santé des seniors et maintenir un bon équilibre psychique et physiologique.

- Salle des fêtes Place du marché couvert à Chabonais
- Gratuit sur inscription :** solene.cercle@udaf16.org ou **05 16 53 01 62** (ligne directe)

08

JOURNÉE DE SENSIBILISATION MONALISA

Ouverte à toute personne intéressée par les enjeux de l'**isolement social** et qui souhaite devenir **bénévole** Monalisa. Action co-portée par le **CSC Arc-en-ciel**.

- Mansle
- Inscription : **05 45 37 33 33** ou sur monalisa.charente@outlook.fr

09

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Préserver mon rôle malgré ma casquette d'aidant

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

FORMATION DU SOMMEIL - MAISON DE LEA

Pour les aidants de + de 60 ans · **6 séances au total**

- Chasseneuil sur Bonnieure, à Mansle et à St Angeau
- En **octobre** de **14h à 17h**
- Renseignements au **06 22 61 80 62**

10

BILANS SENSORIELS

Dépistage **gratuit** pour les plus de **60 ans**. Dentition, vision et audition. Une **navette gratuite** aménagée pour les personnes à mobilité réduite sera mise à disposition.

- Pôle Ressource de Proximité COS Sainte Marthe, 11 rue du Pont 16460 Saint-Front
- Inscription souhaitée avant **le 26 septembre** : **05 45 39 23 44** auprès d'**Isaure**

10

BULLES DE BIEN-ÊTRE POUR SOI

- Salle des Borderies à Cognac
- Gratuit sur inscription :** solene.cercle@udaf16.org ou **05 16 53 01 62** (ligne directe)

17

17

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Prendre du répit : Pourquoi ? Comment ?

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

11

JOURNÉE BIEN-ÊTRE ET BIEN VIEILLIR

Liste des exposants non connues. Portes-ouvertes.

- Les Girandières à Cognac
- De **10h à 17h**
- Marie-Noëlle MOUCHE** : **06 13 57 85 17**



18

JOURNÉE CHEMINS D'AIDANTS À VIVRE : PRENDRE SOIN DE LA RELATION

Journée dédiée aux aidants, leurs proches et aux professionnels du secteur. Le but : renforcer les liens et de découvrir des approches innovantes en communication pour mieux vivre la relation d'aide. Au programme : communication bienveillante, médiation, pair-aidance, et bien d'autres ateliers interactifs pour enrichir votre pratique.

Centre Hospitalier de Châteauneuf sur Charente De 8h45 à 15h Inscription au 06 43 00 90 56

JOURNÉE À VIVRE : 18 OCTOBRE 2024 ACCUEIL DÈS 8H45
HOPITAUX DE GRAND COGNAC - SITE DE CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

JOURNÉE
OUVERTE À
TOUS

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente

LA
COMMUNICATION
BIENVEILLANTE

9h

LA MEDIATION
UN PAS DE COTE

9h30

ENSEMBLE 1001 FAÇONS
DE NOURRIR LA RELATION

RENCONTRES RESSOURCANTES
COMMUNICATION SENSORIELLE NON VERBALE
LA REMINISCENCE
LA PAIR-AIDANCE
LA MÉDIATION ANIMALE
LA COMMUNICATION PAR LE MOUVEMENT

10h

REPAS À VIVRE AVEC
LES INTERVENANTS

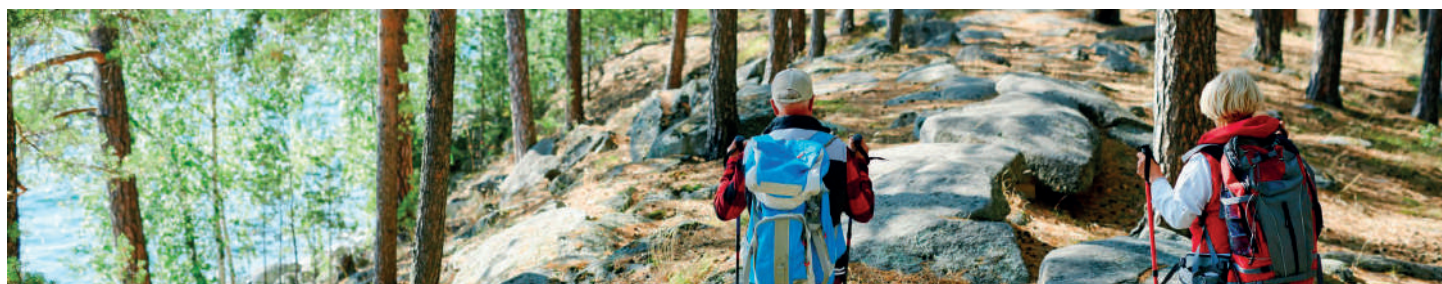
RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS
AU 06 43 00 90 56
AVANT LE 22 SEPTEMBRE

12h30

CAFÉ PARTAGÉ

14h00

REPAS sur réservation



LES SÉJOURS BIEN-ÊTRE DE LA MAISON DE LEA

22/23 octobre, piscine intérieure — Villebois Lavalette — 90 euros par personne pour 2 jours. Repas et hébergement compris

19/20 novembre — Lieu non définir

10/11 décembre — Lieu non définir

Renseignements auprès d'**Evelyne COUTY** au 06 79 54 86 63.

Activités diverses sur 2 jours :

- Brain gym
- Aqua-Gym
- Aqua-sophrologie (si la température de la piscine intérieure est à au moins à 32°)
- Marche afghane,
- Marche méditative,
- Petits exercices pour le sommeil,
- Relaxation avec nettoyage des oreilles (bâton de cire)
- Exercices de sophrologie,
- Auto – hypnose,
- Cohérence cardiaque,
- Méditation légère niveau 1,
- Echanges et discussions sur des thématiques diverses.

Activités amusantes et innovantes :

- Marche en 8, et marche en arrière,
- Théorie sur les « krias » le nettoyage du nez et pratique dehors (kafa)
- Bols tibétains, tambour,
- Art thérapie, dessin de l'arbre, puis mise en cadre (peut-être),
- Marche sophrologique digestive avec exercices dynamiques,





VOTRE SÉJOUR EST ORGANISÉ PAR :



Relais du Bien-être
SEJOURS POUR SOI

AU CHÂTEAU DES SALLES

61, RUE DU GROS CHÊNE - 17240 SAINT-FORT-SUR-GIRONDE

25 minutes de Jonzac
42 minutes de Royan
50 minutes de Saint-Jean-d'Angély
01H00 de Rochefort

www.chateaudessalles.com

 Dans la mesure du possible, nous organisons un covoiturage entre les participants pour plus de confort et de convivialité !



Relais du Bien-être
SEJOURS POUR SOI

Places limitées, n'attendez pas, inscrivez-vous !

Réservé pour un groupe restreint de personnes, ce séjour est pour vous.

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez notre équipe
06 78 37 11 44
sejours@relaisdubienetre.com

www.relaisdubienetre.com



Relais du Bien-être
SEJOURS POUR SOI



PROCHES AIDANTS

ET SI VOUS PRENIEZ DU TEMPS POUR VOUS ?

Aucuns frais supplémentaires à prévoir

CES 3 JOURS SONT ENTièrement FINANCÉS

par **AG2R La Mondiale**



Relais du bien être - 12, Rue Bégon - 10000 Troyes
SAS Relais du bien être - SIRET 802 188 862 000 30
RCS Troyes - Capital social 1000 euros
N°immatriculation IM010230001




DIMANCHE
27 OCTOBRE

MERCREDI
30 OCTOBRE

2024



Vous aidez un proche en perte d'autonomie ? Vous vous donnez au maximum jusqu'à ne plus prendre de temps pour vous ? Accédez à ce séjour sur mesure conçu pour vous et profitez de cette pause bien méritée.

Nous chercherons des solutions pour la prise en charge physique et financière de votre proche.

LES + DU SÉJOUR

Au cours de ces **3 jours**, dans une demeure historique de charme vous :

- Disposerez d'une **chambre individuelle avec sa salle de bain privative**,
- Dégusterez des **repas de qualité**,
- Profiterez d'un **cadre verdoyant** propice au repos et au ressourcement,
- Serez **accompagnés par nos intervenants** :

-  **Sophrologue**
-  **Réflexologue plantaire**
-  **Enseignant en Activité Physique Adaptée**



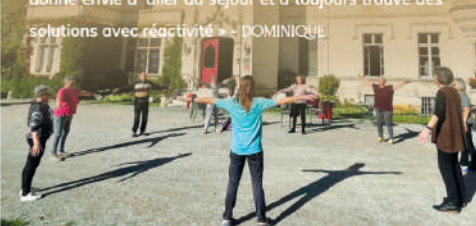

LEURS TÉMOIGNAGES

« J'ai calé ma vie sur son rythme, sa maladie... Ces derniers temps je ne pouvais même plus prendre de moments pour moi. La dernière fois c'était en 2014, c'était il y a 7 ans. Les gens ne s'imaginent pas ce qu'on peut vivre. **On s'oublie dans l'urgence.** » - LIONEL

« Je ne savais pas à quoi m'attendre au départ. Mais en repartant, j'aurai appris beaucoup de choses qui vont m'aider, dans ma façon d'agir, dans ma réflexion. Ça sera du **positif.** » - ALAIN

« Un moment de répit dans un cadre incroyable, de bonheur, la rencontre avec d'autres personnes dans la même situation que moi a été très importante. **C'est une bouffée d'oxygène, d'échange et de détente.** » - BERNADETTE

« Je suis conscient du travail qui a été fait pour moi, l'équipe de Relais du Bien-être m'a accompagné, si elle ne m'avait pas aidé comme ça, j'aurais laissé tombé. J'avais du mal à accepter d'aller dans un séjour organisé et les papiers ça me panique, l'équipe m'a donné envie d'aller au séjour et a toujours trouvé des solutions avec réactivité. » - DOMINIQUE



Ne pas jeter sur la voie publique

SE CONNAÎTRE :

- Booster son estime et sa confiance en soi
- Gérer son stress et ses émotions

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- S'exercer à l'Activité Physique Adaptée
- Prendre le temps de souffler
- Optimiser son sommeil

S'INITIER AU MIEUX ÊTRE :

- Lâcher prise avec la réflexologie plantaire
- Se ressourcer dans la nature
- Se relaxer et méditer


VOIR LA VIE POSITIVEMENT :

- Améliorer son quotidien
- Développer son optimisme

Novembre 2024**05****FORMATION THÉMATIQUE**



Demi-journée ouverte aux bénévoles Monalisa. Action co-portée par **L'UNA**.

 Sur Grand Angoulême

 **Inscription : 05 45 37 33 33** ou sur monalisa.charente@outlook.fr

13**ATELIER CONNECT AIDANT**




Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Mes émotions : les accueillir pour les comprendre**

 Au téléphone  À **12h30**

 **Inscription : www.avecnosproches.com**

14

FORUM RETRAITE - Le passage à la retraite constitue une période de la vie qui soulève beaucoup **d'interrogations**. Par le Comité action sociale Agirc-Arrco Poitou-Charentes Limousin, en partenariat avec la CARSAT et la MSA.

 Salle Tatiana Seguin Grande Garenne, 16000 Angoulême  De **10h à 17h**  **Gratuit**

14**JOURNÉE À DESTINATION DES DIABÉTIQUES**

 Centre Hospitalier de Ruffec  **Sur inscription** : Renseignements auprès de **Laura ISIDORO**, Chargée de Santé Publique, Groupement Hospitalier de Territoire de Charente au **05 45 24 63 93**

16**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**

FORMATION GESTION DE STRESS, LES 18 ET 25 NOVEMBRE & LES 2, 9 ET 16 DÉCEMBRE

La **Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente** organise cette formation à destination des aidants à la **Maison de LEA**.

 Programme sur **5 séances** de **14h à 16h30**

 **Renseignement et inscription** auprès de **Laurie BAUDIN** au **06 07 45 55 38**  **Gratuit**

22**ATELIER CONNECT AIDANT**

Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Préserver une relation de qualité dans la relation d'aide**

 Au téléphone  À **13h**

 **Inscription : www.avecnosproches.com**

25

ATELIER CONNECT AIDANT - Organisé par l'association Avec Nos Proches. **Thème : Un temps pour soi (réservé aux anciens aidants)**

 Au téléphone  À **15h30**  **Inscription : www.avecnosproches.com**

ATELIERS DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

À CHÂTEAUNEUF

Ateliers de Communication
Bienveillante avec la Maison de L.E.A.

Ateliers **GRATUITS** sur inscription

Vendredi 15 Novembre
Vendredi 22 Novembre
Vendredi 29 Novembre
Vendredi 6 Décembre
Vendredi 13 Décembre
Vendredi 20 Décembre 2024

De 14 h à 17 h

Lieu : Tiers Lieu Aidants - Plateforme des Aidants
Centre Hospitalier de Chateauneuf sur Charente

Intervenant : Evelyne COUTY, Sophrothérapeute, Formatrice en communication, gestion du stress et des émotions de la Maison de LEA

Inscriptions obligatoires au 06 79 54 86 63



Membre de la Dynamique
qui soutient les Aidants en Charente



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.

Décembre 2024

03

JOURNÉE DÉBAT · La **direction de l'autonomie** organise une journée débat sur *"Le passage à l'âge adulte et l'avancé en âge pour les personnes en situation de handicap : quels accompagnements ?"*. Ouvert à toutes les personnes en situation de handicap, leurs proches et professionnels.

📍 Centre international de la bande dessinée et de l'image, 121 rue de Bordeaux à Angoulême

🕒 De 9h à 17h30

☎️ Pour tout renseignement : **Christelle DESIX**
05 16 09 76 80 / 06 09 80 55 16

06

SALON DES SENIORS ET DU HANDICAP 2024

Les visiteurs auront accès à **43 stands** (*informer, conseiller, maintien à domicile, vie quotidienne etc...*), **des ateliers** toute la journée (*locomotion, poterie, bien-être, gym douce etc...*), présence de **Ma Maison A'Venir**.

📍 À l'Espace 3000 de Cognac

🕒 De 9h à 17h

☎️ Renseignements : 05 45 36 55 20

€ Entrée gratuite

10

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Mieux dormir pour mieux aider

📍 Au téléphone

🕒 À 20h30

☎️ **Inscription** : www.avecnosproches.com

10

SPECTACLE MUSICAL · Par la **compagnie Vol de Nuit** : "Mathilde, Jacques et les autres".

Thématique : Le quotidien des aidants sous forme de 5 saynètes.

📍 Salle des carmes, 39 rue des halles
16110 La Rochefoucauld en Angoumois.

🕒 De 14h30 à 16h30
(accueil à partir de 13h30)

☎️ **Inscriptions** auprès de **Sandrine Berthomé** : 06 31 62 63 09

12

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Quel regard je porte sur mon expérience d'aidant ? (réservé aux anciens aidants)

📍 Au téléphone

🕒 À 13h30

☎️ **Inscription** : www.avecnosproches.com

18

ATELIER CONNECT AIDANT

Organisé par l'association Avec Nos Proches.
Thème : Acceptation et lâcher prise : se projeter vers des vacances en tant qu'aidant ?

📍 Au téléphone

🕒 À 12h

☎️ **Inscription** : www.avecnosproches.com





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 ...

Venez participer à une formation
qui vous est destinée



Formation des Aidants

Animée par des formateurs expérimentés, cette formation comprend 6 modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

Un programme national de :



avec le soutien de :



organisé par :



en partenariat avec :



Où et quand ?

- **Module 1** : Le Jeudi 19 septembre de 14h00 à 17h00
- **Module 2** : Le Jeudi 26 septembre de 14h00 à 17h00
- **Module 3** : Le Jeudi 03 octobre de 14h00 à 17h00
- **Module 4** : Le Jeudi 17 octobre de 14h00 à 17h00
- **Module 5** : Le Jeudi 24 octobre de 14h00 à 17h00
- **Module 6** : Le Jeudi 31 octobre de 14h00 à 17h00



Et concrètement ?

UNA Charente/Vienne – La Maison de Léa et l'Association Française des aidants vous proposent un programme de formation de 18 heures séquencé en 6 modules de 3 heures chacun.

Les deux premiers modules constituent le socle (obligatoire) et seront suivis par les quatre autres modules complémentaires (optionnels). Cependant, la formation a été construite comme un parcours d'accompagnement et nous vous invitons, si vous le pouvez, à suivre l'ensemble des six modules.

La formation est gratuite mais le nombre de place est limité. Nous vous invitons à vous y inscrire le plus rapidement possible.

Pour obtenir des informations supplémentaires ou vous inscrire :

Contact : Evelyne

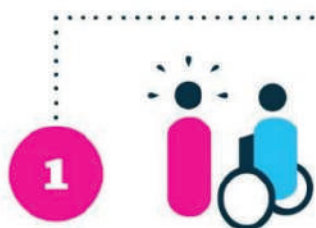
06 22 61 80 62

Lamaison2lea@gmail.com

Une formation : dans quel but ?

La Formation des Aidants est un dispositif proposant plusieurs **modules de formation à destination des proches aidants**. La formation a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ses situations. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Les détails par module :



Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche

Le module 1 propose d'interroger la manière dont chacun se représente la maladie ou le handicap et ses effets sur les capacités et le comportement de son proche. Il s'agit également de réfléchir sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide. Il sera proposé des repères et d'approfondir ses connaissances sur différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie).



Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

Le module 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et en interroger la nature et ses limites. Chacun pourra ainsi questionner sa propre santé, son ressenti et reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite établir dans son rôle d'aidant.



Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

Le module 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche, de réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe auprès de lui tous les jours. Le formateur proposera d'identifier des pistes pour se repositionner en tant que frère, épouse, enfant, ami au quotidien.

4



Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels

Le module 4 invite les aidants à identifier quelles peuvent être les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels. Ceci pour être dans une relation équilibrée avec ces derniers et son proche afin que chacun puisse avoir une vision claire de son rôle et de sa place.

5



Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

Il s'agit, à travers de ce module 5, d'identifier les gestes de la vie quotidienne qui posent problème et de repérer les aides humaines et techniques existantes pour relever ces difficultés. Ainsi, chacun pourra trouver ses propres solutions pour faciliter la réalisation de certains gestes.

6



Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Ce dernier module permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle d'aidant. Il s'agit également de connaître les dispositifs pouvant faciliter la conciliation entre vie d'aidant et vie personnelle pour définir les stratégies que chacun peut et souhaite mettre en œuvre pour soi-même.

Ce programme de formation est élaboré par l'Association Française des aidants :

Depuis sa création en 2003, l'**Association Française des Aidants** écoute et porte la parole des aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, voire négative ou parfois même condescendante, elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place.

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**

i ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE

PERFECTIONNEMENT tablette, en collectif

📍 Chasseneuil sur Bonniere

🕒 **Les lundis 4, 18 et 25 + le mercredi 13 et les vendredis 22 et 29 novembre**



Participation de **12 euros** pour les **6 séances**, le reste est pris en charge par le Conseil Départemental de la Charente.

Inscription obligatoire auprès de l'UNA

** Pas de séance pendant les vacances scolaires*

EN COLLECTIF À LA MAISON DE LEA

🕒 "L'univers Google" : **lundi 28 octobre**

🕒 "L'intelligence artificielle" : **jeudi 21 novembre**

🕒 "Le stockage des données" : **jeudi 19 novembre**



Contact auprès de **Suzy BOCHIN** : **06 52 89 45 33** ou par mail sbochin@una1686.org



LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

1^{er} octobre : Journée Internationale des personnes âgées
2 octobre : Journée Internationale de la non violence
4 octobre : Journée nationale des aveugles et malvoyants
6 octobre : Journée nationale des aidants
6 octobre : Journée mondiale du sourire
7 octobre : Journée mondiale des soins palliatifs
9 octobre : Journée Mondiale du handicap
14 octobre : Journée nationale des DYS
15 octobre : Journée nationale des toxicomanies
16 octobre : Journée mondiale contre la douleur
17 octobre : Journée mondiale du don d'organes et de la greffe
19 octobre : Journée mondiale contre le cancer du sein
27 octobre : Journée européenne de la dépression
29 octobre : Journée mondiale des accidents vasculaires cérébraux
3 novembre : Journée Mondiale de la gentillesse

10 novembre : Journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire
14 novembre : Journée mondiale du diabète
16 novembre : Journée mondiale de la chocolatine
20 novembre : Journée Internationale des droits de l'enfant
28 novembre : journée nationale de la Santé à Domicile
29 novembre : Journée mondiale de la générosité
1^{er} décembre : Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA
3 décembre : Journée Internationale des personnes handicapées
5 décembre : Journée mondiale du bénévolat
6 décembre : journée française de la maladie d'Huntington
10 décembre : Journée Mondiale des droits de l'Homme
20 décembre : Journée internationale de la solidarité humaine

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



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 **saison #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**.



Et n'oublions pas...

LISAM • En coopération avec **MONALISA** (*Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés*), cette équipe citoyenne bénévoles 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**

FRANCE PARKINSON

- **Participer à la Recherche** : Il y a différents moyens de participer à la recherche.

Retrouvez plus d'informations sur les **essais cliniques** qui recrutent proche de votre lieu de résidence au lien suivant : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/les-essais-cliniques-qui-recrutent/>. Si un essai vous intéresse rapprochez-vous de votre **neurologue** qui vous aidera à déterminer **si un essai correspond à votre profil** et au besoin contacter l'équipe de recherche. Cette page est mise à jour tous les deux mois.

Répondez à des **questionnaires** ou **enquêtes** :

<https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/questionnaires-et-enquetes/>. Vous trouverez plus d'information ici : <https://www.franceparkinson.fr/participer-a-la-recherche/>

- **Liste des Structures Formées** : France Parkinson a créé une **formation professionnelle intitulée « Comprendre et accompagner des personnes ayant la maladie de Parkinson »**. Cette formation est dispensée au sein des structures qui accueillent et accompagnent des personnes malades. Grâce à cette formation, nous avons constitué une **liste de structures** qui ont formé tout ou partie de leurs équipes : services de soins à domicile, EHPAD etc... Vous pouvez trouver cette liste sur cette page de notre site : <https://www.franceparkinson.fr/les-grands-services/les-structures-formees-pres-de-chez-vous/>

- **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=PLc9mr4AaTHhAh8jsjHWGhCnNNNoosAEPYI&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**

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 joyal 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'Agirc 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



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.



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 MERVILLE
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



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
Equipe 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
Coordonneurs de santé des Dispositifs d'Appui à la Coordination
Consultations spécialisées
Maisons de Santé
Paramédicaux libéraux
Pharmaciens



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Hugues

LETTRE DE HUGUES, AIDANT DE SON ÉPOUSE JOSETTE :

Bonjour, J'ai placé Josette le 02 février 2024, une date que je n'oublierai jamais. Ça a été la décision la plus difficile, la plus dure à prendre de ma vie.

Suite aux recommandations de gériatre, médecin, psychologue etc... j'ai commencé un dossier ViaTrajectoire. Pendant deux mois, j'ai visité des EHPAD en me persuadant que je ne la mettrai pas en établissement. Mais malheureusement tout est devenu très compliqué, voire invivable. Il fallait prendre une décision pour ma santé et SURTOUT la sienne.

Quelle déchirure, que de larmes, de culpabilité, d'abandonner un être cher.

Je me suis retrouvé seul, désorienté, perdu, triste. Je me suis fait aider par une psychologue et par différents groupes de paroles. J'ai maintenu un lien avec la famille, les amis... Prendre tout ce qui peut m'aider à me maintenir au mieux.

À ce jour, son état malheureusement ne cesse de se détériorer. Mais elle est toujours là, c'est le plus important. Ça me donne la force de continuer et d'accepter cette maladie terrible contre laquelle je ne cesserai jamais de lutter en étant bénévole à France Alzheimer et plus si besoin

Hugues

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

Alors 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

