



N°4

TRIMESTRIEL : SEPTEMBRE | OCTOBRE | NOVEMBRE 2021

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

Calendrier des
réunions et ateliers
prévus en Charente

P.12-23

ÊTRE AIDANT

Interview regard :
Partage de mots, de
la plume à la scène

P.4-5

« PARTONS SOUFFLER ENSEMBLE »

Séjour de
répit proposé
par le CASA

P.6-9

RENCONTRES PROGRAMMÉES

Le forum, les satellites,
le programme, les
connexions

P.10-11

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Témoignage et
pensées d'un
aidant

P.24-25

J'AI PARTICIPÉ

De l'atelier
d'écriture à la
lecture sur scène

P.26-27

> ÉDITO #1

Une dynamique territoriale en faveur des aidants !

C'est un fait avéré, la **dynamique partenariale en faveur des aidants** qui s'est mise en place en Charente, apparaît comme exemplaire au niveau national.

Tout a commencé **il y a 7 ans** avec la naissance **du Forum des Aidants**. Très vite, ce rendez-vous annuel est devenu la vitrine de tous les dispositifs existants sur le territoire. S'est allumé alors un projecteur dont le spectre n'a cessé de s'élargir au fil des ans sur les services proposés aux aidants, **à la recherche d'informations et de solutions** pour telle ou telle **difficulté**.

Permettre aux différents acteurs de mieux se connaître, d'identifier les besoins, de repérer les aidants, c'est le principe de tout salon d'information, me direz-vous ! Alors en quoi la Charente peut-elle se prévaloir aujourd'hui de faire figure d'exemple ? Nous sommes passés d'une information cloisonnée, avec la mise en avant **des solutions propres** à chaque association ou chaque institution, à une **logique d'actions transversales** dans une **dynamique interactive**. Une organisation qui dépasse le simple cadre du forum puisque des projets comme **La Maison de Léa** ou **la Gazette des Aidants** fédèrent plusieurs acteurs comme les plateformes des aidants, la plateforme territoriale d'appui, les associations de malades, les opérateurs du médico-social, le conseil départemental, les caisses de retraite et de prévoyance et bien sûr l'U.N.A. Charente - Vienne... Qu'il s'agisse de l'action publique, ou des familles, des associations ou des bénévoles, **chacun apporte sa pierre à l'édifice**. Les énergies s'additionnent et permettent d'offrir des **réponses coordonnées** liées à l'accompagnement.

De cette dynamique pourrait naître une **société plus solidaire**, capable de prendre en compte les attentes, et les souffrances des personnes qui accompagnent leurs proches fragilisés par la vieillesse, les maladies chroniques, les situations de handicap. C'est le regard que nous voulons porter sur l'avenir. Car il est là l'enjeu : mieux appréhender le quotidien de l'aidant, le considérer dans sa singularité pour lui apporter une réponse adaptée. Même si nous ne sommes qu'aux prémices d'une nouvelle façon d'aborder la question des aidants, nous sommes **les premiers témoins d'un changement de perspective pour un meilleur soutien**. ●

Corinne Fort

CABINET DE CONSULTING PROJ'ESS

L'ARRÊT
D'AC !

Cette quatrième édition de Chemins d'Aidants et la Gazette des Aidants qui l'accompagne ont été composées par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistante de soins en gérontologie - plateforme des aidants : Marie BANCHEREAU

Arthérapeute : Mélanie BAUGARD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC

Psychologue plateforme des aidants : Lydie BERTHELOT

Psychologue plateforme des aidants, Centre Nord et Est : Hélène POUSSET

Sophrologue : Evelyne COUTY

Écrivain : Christian Du MOTTAY

Chef de service UDAF 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC

Coordinatrice plateforme des Aidants

Sud et Ouest : Emmanuelle MERVEILLE

Coordinatrice plateforme des aidants

Centre Nord et Est : Emilie RAYNAUD

Bénévole : Joëlle RASSAT

Relectrice correctrice bénévole : Tanafit REDJALA

Plateforme Territoriale d'appui : Christelle DESIX

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com

> Photographies : [Unsplash](http://Unsplash.com) • [Pexels](http://Pexels.com)

IMPRESSIONS :

UDAF de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Charente.

Aucune reproduction n'est autorisée.

> 1+1=3 ?

LA SOLIDARITÉ DÉPLACE DES MONTAGNES

Bernard Werber est un **écrivain et journaliste français** né en **1961**. Dans son ouvrage « **Encyclopédie du savoir relatif et absolu** », il énonce un curieux théorème : « **1+1 = 3** ». Il en donne l'explication suivante : « *Cela signifie que **l'union des talents dépasse leur simple addition**. Cela signifie que la fusion des principes masculin et féminin, du petit et du grand, du haut et du bas qui régissent l'univers donne naissance à quelque chose de **différent de l'un et de l'autre**, qui les dépasse... 1+1=3.*

Tout le concept de foi dans nos enfants, qui sont forcément meilleurs que nous, est exprimé dans cette équation.

Donc de la foi dans le futur de l'humanité.

L'homme de demain sera meilleur que celui d'aujourd'hui... Mais 1+1=3 exprime aussi le concept selon lequel la **collectivité et la cohésion sociale sont le meilleur moyen de sublimer notre **statut d'animal**. Cela dit, 1+1=3 peut gêner beaucoup de gens qui diront que ce principe philosophique est nul puisque mathématiquement faux... »**

Je vous propose, chers aidants, de suivre **Bernard Werber** dans son raisonnement.

Tous les jours, quand nous nous rencontrons, j'ai le sentiment de vous voir incarner la force décuplée de cette équation. Vous êtes parfois **épuisés**, au bout de tout et pour autant...

Votre mobilisation, votre engagement, votre énergie, semblent **repousser les limites** bien au-delà de ce que nous pourrions imaginer. Vous semblez **portés** par celui ou celle pour qui vous vous êtes **engagés**.

Vous gardez en vous **l'intensité et la force de la relation**, même quand il arrive que vous soyez séparés pour les besoins des soins de votre proche ou quand sa vie est arrivée à son terme.

Vous gardez en vous un supplément d'âme, le fruit de cette expérience qui vous alloue une force colossale en même temps qu'une incommensurable vulnérabilité liée à la douleur d'avoir un proche malade, fragile ou qui s'est éteint souvent après un long combat.



© Photo - Rüdiger Waks - Albin Michel

1 + 1 = 3

Parfois **vous êtes plus nombreux que deux**. En vous épaulant, les équipes de professionnels et bénévoles grossissent les rangs de ceux qui sont sur le pont pour **faire barrage aux difficultés** de tous ordres que la vie, sème à tous vents. Être aidants, nous le serons tous à un moment ou un autre de notre vie, pour un moment ou pour longtemps.

1 + 1 = 3

La Dynamique qui **soutient les aidants en Charente** a pour mission de **servir la cause des aidants**. Dans cet objectif, elle se mobilise et se développe. Membres de la Dynamique, nous croyons à la **solidarité** qui permet de dépasser les limites. Tous ensemble, avec votre participation, vos retours, vos encouragements, nous construisons les outils et les actions pour vous, pour nous, pour maintenant et pour demain.

La Dynamique qui soutient les aidants en Charente compte plus de **70 professionnels ou bénévoles de Charente ou d'ailleurs**. Ses membres relèvent d'associations, du domaine de la santé, du médico-social, des services publics, mairies, département de la Charente, Agence Régionale de Santé, dispositif d'appui à la coordination, caisses de retraites, mutuelles, retraites complémentaires, entreprises... Et tous, parce que **1+1=3**, représentent une force solide pour vous appuyer, vous épauler, pour aller plus loin, plus haut, **ensemble**. ●

> ETRE AIDANT

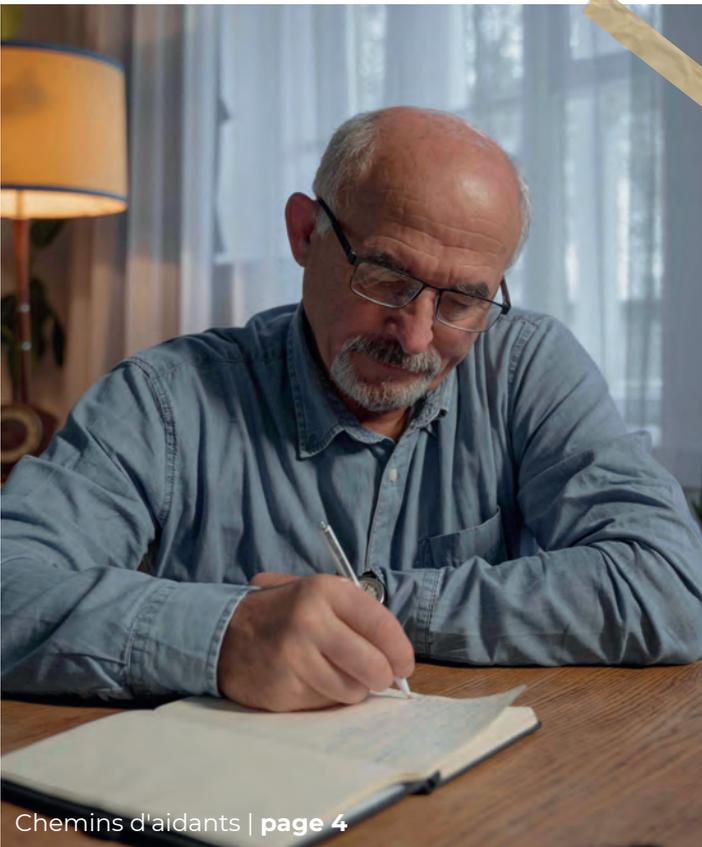
INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS, DE LA PLUME À LA SCÈNE

Je n'y aurais pas pensé de moi-même. La responsable de l'accueil de jour pour personnes désorientées, où ma femme se rendait une ou deux fois par semaine, m'a parlé d'un **atelier d'écriture** pour les aidants.

Aidant, je savais que je l'étais, bien sûr : les difficultés croissantes de ma femme me le rappelaient à tout moment. Mais, sans doute **par présomption, je n'éprouvais pas le besoin d'être aidé.**

Il se trouve que j'aime écrire, depuis longtemps, toutes sortes de textes. Alors participer à ce genre de séance, pourquoi pas ? Ce serait une **expérience nouvelle**, même si je n'en attendais aucun soutien ou assistance.

Me voici donc, un samedi après-midi, dans les locaux de **L'ASProS** (Association Sojaldicienne de Promotion de la Santé), avec une poignée d'autres personnes, une psychologue et une animatrice. Les autres participants étaient comme moi **des aidants**. Certains parce qu'ils s'occupaient d'un de leurs parents, d'autres d'un conjoint, d'autres dont l'« aidé » avait été placé en hébergement permanent ou était décédé depuis peu.



En fin de compte, j'étais allé à ces séances en tant qu'aidant, je m'y étais senti aidé, alors que je n'attendais rien de cet ordre, et j'avais découvert que cela pouvait aider d'autres aidants.

L'animatrice nous a proposé ce qui s'apparentait à **des jeux d'écriture**, alors que je m'attendais à ce qu'on nous demande de décrire ce que nous vivions au quotidien. Rien à voir, donc, avec une confession, ni même avec l'évocation de nos difficultés ou de nos sentiments plus ou moins confus. Très vite, il est apparu que la plupart d'entre nous étaient **intimidés** par le fait d'écrire. Réminiscences tenaces d'échecs scolaires sans doute, ou inquiétude de ne pas réussir à « bien » faire. Et cela a été le talent de l'animatrice que d'inviter tout le monde, avec douceur, à seulement **aligner des mots**, évoquer des **choses simples** sans se soucier de la forme. Peu importait que nos phrases soient mal construites, incomplètes, serties d'erreurs.

L'étape suivante a consisté à **lire à haute voix**, devant le groupe, ce que nous venions de coucher sur le papier. À nouveau, **complexe**. Nos mots avaient-ils la moindre valeur ? Étions-nous capable de prononcer les mots que nous avions tracés sur nos feuilles ? Pourtant, aidés par **le climat bienveillant** des relations qui commençaient à s'établir entre nous, chacun a osé se lancer. Et a eu aussitôt la surprise, parfois l'émotion, de constater la **qualité d'écoute** des autres, puis leurs **commentaires sincères et élogieux**. Très progressivement, au fil des exercices, nos propos sont devenus plus **personnels**, parfois **plus intimes**. Des sentiments mêlés ont émergé, que nous avons réussi à porter devant les autres, confiants dans le fait que **personne ne nous jugerait.** >>>>

Nous nous sommes ainsi **retrouvés régulièrement**.

Vers le mois de mars, la psychologue nous a appris que les organisateurs du **Forum des Aidants**, qui se tiendrait en octobre, apprécieraient que nous venions rendre compte de notre démarche. Sous quelle forme ? Et bien, nous pourrions faire une sélection de passages de nos textes qui nous sembleraient le mieux refléter notre expérience. Puis nous pourrions en faire une **présentation orale**, devant les visiteurs de ce forum.

À nouveau, **doute, hésitation, peur, disons le mot**. Aucun d'entre nous n'avait d'expérience de ce genre de « prestation ».

La psychologue nous a alors proposé de faire venir une **comédienne** qui pourrait nous aider à « scénariser » un peu notre patchwork de textes et, pour ceux qui seraient partants, apprendre à poser notre voix, à trouver un rythme, à faire circuler la parole entre nous, bref à nous sentir un peu mieux « armés » pour cette aventure.

Au final, nous nous sommes retrouvés à quatre, la comédienne et la psychologue comprises, mais soutenus par les autres membres du groupe, moins « audacieux ». Les morceaux de textes retenus par le groupe avaient été mis bout-à-bout, sans que leurs « auteurs » ne soient jamais cités pour préserver **leur anonymat**. Nous nous sommes un peu entraînés, mais pas tant que cela.



Et puis est arrivé le grand jour.

Avec le trac, bien sûr, nous nous sommes présentés devant la petite assemblée, et nous avons lu, haut, fort, avec sincérité, les textes retenus.

Nous avons été très **applaudis**, et nous étions profondément **contents d'avoir osé** et, semblait-il, pas trop mal réussi.

Mais la récompense principale est venue de certains spectateurs qui sont venus nous dire ce que nos témoignages leur avaient apporté, à quel point ils avaient été **émus** par une évocation dans laquelle ils s'étaient retrouvés, et comment certains « aveux » les avaient allégés de sentiments pesants.

En fin de compte, j'étais allé à ces séances en tant **qu'aidant**, je m'y étais **senti aidé**, alors que je n'attendais rien de cet ordre, et j'avais découvert que cela **pouvait aider d'autres aidants**. ●



> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : « PARTONS SOUFFLER ENSEMBLE »

SÉJOUR DE RÉPIT PROPOSÉ PAR LE CASA

Le Collectif Associatif de Soutien aux Aidants (le CASA) organise, depuis 2012, au moins un **séjour par an** pour permettre aux aidants proches de prendre du **répit**, de changer d'air et prendre du recul par rapport au quotidien.

QUELQUES TÉMOIGNAGES :

- « Je n'imaginai pas qu'un jour, je pourrais partir en **vacances** depuis que j'aide mon mari ! ».
- « Elle a réussi à **sourire** et même à **danser** quand le musicien est venu ! »
- « J'ai même fait du **bateau** et on a **bien ri**».

Deux formules de séjours de répit :



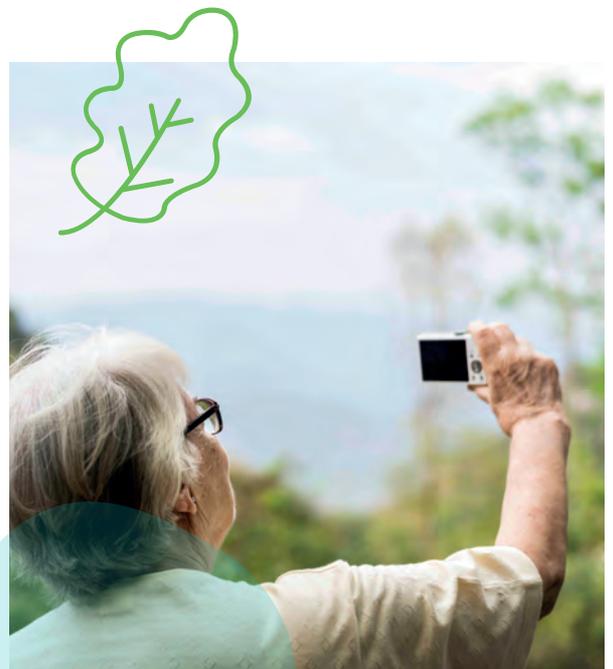
Séjour de répit-formation pour des **dyades aidant(e)/aidé(e)** dans un lieu calme, dépaysant, à l'hébergement adapté, en **pension complète** et avec des **activités conviviales**. Une équipe d'accompagnement composée de personnels soignants, une psychologue et des animateurs (détachés de leur service ou prestataires, ou encore des retraités bénévoles).

Le moteur de ces temps forts est que chacun **s'y retrouve pour soi** :

→ Pour **la personne aidée** : **continuité des soins** dont elle peut avoir besoin, **promenades** extérieures, **animations** de type accueil de jour ou culturelles (musique, film...). Chaque aidé(e) est accompagné(e) par un(e) référent(e).

→ Pour **l'aidant** : des petites sessions de **formation le matin** (organisation du quotidien, gestion du stress, acceptation du répit régulier, par exemple), des **sorties nature ou culturelles l'après-midi**. Les dyades se retrouvent le soir pour **partager les expériences** de chacun.

Pendant **les repas**, les aidants sont ensemble à une table et les personnes aidées mangent à côté de leur référent. Ainsi, l'aidant peut vraiment souffler et se sentir suppléé(e) en toute sécurité **pour profiter**. >>>>





Séjour de répit intergénérationnel destiné à des **aidants adultes seuls** et de **jeunes aidants**, pendant que la personne aidée est prise en charge à **domicile** ou en **accueil temporaire**. L'équipe favorise les **échanges d'expériences** et propose des **sorties choisies en commun**.

#2



Dates à noter sur son agenda

SÉJOUR DE RÉPIT-FORMATION • Pour dyades aidants / aidés et aidants seuls

📍 Résidence Séniors - Services La Canopée • ISLE D'ESPAGNAC

🕒 Du 6 au 10 Septembre 2021

☎️ Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68

SÉJOUR INTERGÉNÉRATIONNEL

🕒 Vacances de la Toussaint

☎️ Voir avec le secrétariat du CASA, si le séjour reste maintenu : 05 45 32 43 17



POUR TOUTE INFORMATION :

- Le CASA : 05 45 32 43 17
- secretariat.lecasa@gmail.com
- <https://soutien-aux-aidants.fr> et <https://help2gether.fr> •



INNOVATION DANS L'ACCUEIL TEMPORAIRE ET LE SOUTIEN AUX AIDANTS

PARTIR EN VACANCES AVEC UN PROCHE DÉPENDANT, c'est maintenant possible !



Vous accompagnez régulièrement un proche dépendant du fait de son handicap, de sa maladie ou de son âge.

Profitez ensemble d'un séjour de détente au sein des VILLAGES RÉPIT FAMILLES®. Ils sont le cadre idéal pour vous ressourcer en couple, en famille, entre amis, en toute sérénité, grâce au soutien de leurs équipes médico-sociales.



VRF® LES CIZES (39)

Adapté aux personnes en situation de handicap moteur.

A Saint-Lupicin, au cœur du massif jurassien.



VRF® TOURAINE (37)

Adapté aux personnes âgées dépendantes.

A Fondettes, à deux pas des châteaux de la Loire, du centre de Tours et à 1h de Paris.



VRF® LA SALAMANDRE (49)

Adapté aux personnes atteintes de maladies invalidantes rares (neurologiques dégénératives ou neuromusculaires).

A proximité de St-Georges-sur-Loire, proche d'Angers.

Bénéficiez de l'aide financière de votre institution de retraite complémentaire*

Jusqu'à -85% sur le coût de votre 1^{er} séjour*

Détails et conditions auprès de VRF

POUR EN SAVOIR PLUS :



05 57 885 885
(appel non surtaxé)

www.vrf.fr

Nous vous accompagnons également dans l'organisation de votre séjour.

INNOVATION DANS L'ACCUEIL TEMPORAIRE ET LE SOUTIEN AUX AIDANTS

PARTIR EN VACANCES AVEC UN PROCHE DÉPENDANT, c'est maintenant possible !



Vacances Répit Familles® est une nouvelle offre de répit disponible tout au long de l'année qui réunit sur un même site :

- une structure médico-sociale entièrement adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite et un personnel médico-social présent 24h/24,
- un établissement de tourisme social et familial, proposant des activités variées et adaptées.

VACANCES RÉPIT FAMILLES®,

**LA NOUVELLE
SOLUTION
DE RÉPIT**

**POUR LES
PROCHES
AIDANTS**

L'aidant et l'aidé se retrouvent enfin ensemble en vacances, avec :

- la possibilité de se reposer, de prendre du temps pour soi, sans s'éloigner l'un de l'autre,
- l'opportunité de bénéficier d'activités variées et adaptées à la situation de chacun,
- la garantie de poursuivre la prise en charge médicale.

“ Je sentais que j'étais extrêmement fatiguée et que je devenais même désagréable. Avec mon mari, on avait vraiment besoin d'aller ailleurs. Pendant qu'on s'occupe de lui, moi je suis tranquilisée. On n'imagine pas, mais le mot TRANQUILLE est merveilleux quand on est aidant. ”

Témoignage d'une aidante lors de son séjour VRF.

* Le soutien des aidants familiaux est un axe prioritaire de l'action sociale des institutions de retraite complémentaire AGIRC et ARRCO, membres des groupes de protection sociale. Elles favorisent notamment l'accès au répit proposé par les VRF à leurs bénéficiaires aidants et aidés en accordant des prises en charge importantes du coût des premiers séjours.

ASSOCIATION VACANCES RÉPIT FAMILLES®

Initiée par PRO BTP et l'AFM-Téléthon, elle associe des groupes de protection sociale AG2R LA MONDIALE, AGRICA, APICIL, AUDIENS, KLESIA et LOURMEL et des acteurs associatifs pour développer les Villages Répit Familles.

Elle bénéficie également du soutien des fédérations des régimes de retraite complémentaire AGIRC et ARRCO et de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

Sa plateforme d'évaluation et d'aide à la réservation  recueille les besoins et attentes des aidants et des aidés et les oriente vers le Village Répit Familles le plus adapté.

“ Il nous faut innover pour le soutien et le répit des aidants. Nous devons valoriser et encourager les solutions comme VRF. ”

Marisol Touraine, Ministre de la Santé, lors de son discours d'inauguration de VRF Touraine, le 21 septembre 2015.

POUR EN SAVOIR PLUS :



05 57 885 885
(appel non surtaxé)

www.vrf.fr

Retrouvez les vidéos en ligne des Villages Répit Familles®.

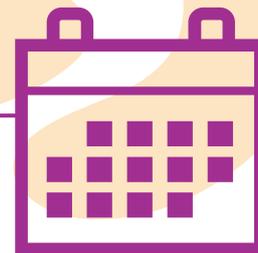
> LE FORUM HYBRIDE, LES SATELLITES, LE PROGRAMME, LES CONNEXIONS

RENCONTRES PROGRAMMÉES

Dates à noter sur son agenda

LE FORUM DES AIDANTS EN CHARENTE

🕒 Le 17 septembre 2021 de 9h à 17h et le 18 septembre 2021 de 9h à 12h.



Vous prenez soin d'un proche au quotidien ? Venez rencontrer les acteurs de l'accompagnement !

Depuis plusieurs années, les acteurs de la **Dynamique partenariale d'aide et de soutien des aidants en Charente** vous propose un **forum des aidants**, permettant ainsi d'échanger, d'être informé et orienté.

Cette année, crise sanitaire oblige, nous innovons pour être au plus près de vous : **le Forum des aidants devient hybride !**

➔ **Le 17 septembre**, vous pourrez accéder au **Forum** soit en vous rendant sur un des **lieux satellites**, répartis un peu partout en Charente, soit de **chez vous** en allant sur le **site internet** : <http://www.dynamiqueaidants16.fr/>

Sur **les lieux satellites**, vous serez **accueillis**, vous pourrez participer à des activités, échanger avec des professionnels et des bénévoles.

Ils répondront à toutes vos questions pour **mieux vivre votre rôle d'aidant** :

- Comment concilier mon rôle de proche aidant avec ma vie personnelle, familiale et/ou professionnelle
- Comment rechercher un répit ?
- Quelles démarches dois-je effectuer pour faciliter le soutien à domicile ?



Un **accès virtuel** aux stands et à la programmation sera également possible, **comme si vous étiez chez vous**.

Si besoin, nous vous accompagnerons dans la **manipulation de l'outil informatique**.

➔ **Le 18 septembre matin**, le **Forum** se tiendra sous **format virtuel**. Vous pourrez accéder **via le site internet** aux stands de plusieurs acteurs, ainsi qu'à la programmation. La thématique de cette matinée sera essentiellement **ournée vers les aidants actifs**.

Alors participez sans hésiter : **soit de chez vous, soit sur un lieu satellite**, vous **êtes tous les bienvenus !**

Vous trouverez tout le **programme sur le site internet** : <http://www.dynamiqueaidants16.fr/>

A très bientôt ! ●

DYNAMIQUE
qui soutient
les **AIDANTS**
en **CHARENTE**

RENCONTRE SANTÉ

Forum des aidants

DE LA CHARENTE



Tout public
ENTRÉE GRATUITE

Renseignements
06 24 08 78 86
christelle.desix@pta16.fr

Vendredi 17 septembre
de 10h à 17h

Sur 10 sites en présentiel et distanciel

BARBEZIEUX S^{TE} HILAIRE Lycée professionnel agricole Félix Gaillard

CHATEAUNEUF SUR CHARENTE Association ALLAN

COGNAC Centre des congrès La Salamandre

CONFOLENS Centre socio-culturel du Confolentais

GOND PONTouvre La Maison de L.E.A

MANSLE Centre social et culturel du Pays Manslois

MONTBRON Le Garage

MONTMOREAU La Parenthèse

SOYAUX Espace culturel Soëlys

TERRE DE HAUTE CHARENTE Centre social culturel et sportif
de Haute-Charente



**VOUS PRENEZ SOIN
D'UN PROCHE AU QUOTIDIEN ?**

Les acteurs de l'accompagnement
vous donnent rendez-vous sur :
les 10 sites participants
ou sur <https://dynamiqueaidants16.fr>

Au programme de la journée :
Des spectacles, conférences, ateliers,
tables rondes, stands... en présentiel
et en distanciel

Les partenaires :



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE • 2021

ATELIERS ASEPT CHARENTE

 Renseignements au : **05 46 97 53 02**

ATELIERS EN PRÉSENTIEL QUI DÉBUTENT DÈS SEPTEMBRE :

Modifications possibles en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

ATELIER ÉQUILIBRE :

 **ST CYBARDEAUX**

 Début le **08 septembre**
De **15h15 à 16h15**

 **VITRAC**

 Début le **08 septembre**
De **9h30 à 10h30**

 **TOUVÉRAC**

 Début le **06 septembre**
De **9h15 à 10h15**

 **ECHALLAT**

 Début le **08 septembre**
De **15h20 à 16h20**

ATELIER VITALITÉ :

 **BONNES**

 Début le **28 septembre**
De **9h30 à 12h**

 **BELLEVIGNE**

 Début le **16 novembre**
De **9h à 12h**

ATELIER NUTRITION :  **ISLE D'ESPAGNAC**  Début le **27 septembre** • De **14h à 16h30**

ATELIER MÉMOIRE :  **BLANZAGUET ST CYBARD**  Début le **30 septembre** • De **14h à 16h30**

30

CONFÉRENCE DE PRÉVENTION

 Barbezieux

 À **14h30**

ATELIERS EN PRÉSENTIEL QUI DÉBUTENT DÈS OCTOBRE :

Modifications possibles en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

ATELIER VITALITÉ :

 **CHABANAIS**

 Début le **07 octobre**
De **9h30 à 12h**

ATELIER MÉMOIRE :

 **BARBEZIEUX**

 Début le **05 octobre**
De **9h30 à 12h**

ATELIER HABITAT :

 **TOUVÉRAC**

 Début le **19 octobre**
De **14h à 17h**

ATELIER NUTRITION :

 **GARAT**

 Début le **06 octobre**
De **10h à 12h**

 **BARBEZIEUX**

 Début le **12 octobre**
De **14h à 16h**

 **BROSSAC**

 Début le **22 octobre**
De **10h à 12h**

ATELIER ÉQUILIBRE :  **BUNZAC**  Début le **12 octobre** • De **14h à 15h**

12

CONFÉRENCE DE PRÉVENTION

 Brossac

 Déroulement sur une journée

PLATEFORME DES AIDANTS
MODULE 1

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

MODULE 3

La relation quotidienne avec son proche

MODULE 5

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

 De 14h à 17h  Gratuit

MODULE 2

Etre Aidant, une posture des besoins, des attentes et des limites

MODULE 4

Trouver sa place avec les professionnels

MODULE 6

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

FORMATION DES AIDANTS · Sur inscription

GOND PONTouvre : renseignements à la Maison de LEA pour la formation débutant **le 6 septembre ou le 8 Novembre**.

ROUILLAC : renseignements à la plateforme des aidants pour le début de la formation **le 12 octobre** | **05 45 70 84 65**

MONTMOREAU : renseignements à la plateforme des aidants pour le début de la formation **le 14 octobre** | **05 45 70 84 65**


Septembre 2021

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

08

15

22

29

ATELIER DANSE · Par l'association France Alzheimer

 Salle Philippe Moreau | Zone des avenauds · 16160 GOND PONTouvre

 De 10h à 11h  Gratuit  Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04

07

14

21

28

 Salle Polyvalente 16360 REIGNAC

02

PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale · *Sur rendez-vous*

 Maison de LÉA  De 10h à 12h30

 Jeanne SYLLA : 06 21 72 98 75
jeanne.sylla@udaf16.org

09

16

ATELIER PING ALZHEIMER (ping-pong)

Par l'association France Alzheimer

23

30

 De 10h à 11h30  Gratuit

 74 rue de la Trésorière 16000 ANGOULÈME

 Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04

03

GRUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS · Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

 De 14h à 16h30

 Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**
hdj@ch-larochefoucauld.fr

03 JOURNÉE DE CONVIVIALITÉ NUTRITIONOrganisée par **France Parkinson** EXIDEUIL  De **10h30 à 16h** Edith BERGER : **06 09 60 37 07****06 SÉJOUR DE RÉPIT-FORMATION**Pour dyades aidants /aidés • Par **l'association France Parkinson****au** De **10h30 à 16h****10** Edith BERGER : **06 09 60 37 07****08 29 ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE** • Autour des troubles cognitifs (présence sur **4 séances obligatoire**) MONTBRON  De **17h30 à 19h**  **Gratuit**  Juliette OLLIVIER et Marion VASSEUR : **05 45 70 70 31****09 GROUPE DE PAROLES** • Sur inscription - Adhésion à l'Unafam **16 obligatoire**

Pour les proches aidants de personnes souffrant d'un trouble psychique

 De **16h30 à 18h**  Inscription auprès de l'Unafam 16 : **06 07 36 42 21 | 16@unafam.org****21 27 ATELIERS AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ** •  **20€ la session complète** EHPAD, Les Jardins d'Iroise-Belle vie
Avenue Paul Mairat, 16230 MANSLE  De **14h à 16h**  Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68****23 30 ATELIERS AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ** •  **20€ la session complète** Résidence les Marronniers - Croix Rouge
10 place du champ de foire, 16170 ROUILLAC  De **14h à 16h**  Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68****25 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS****Thème : Quelles astuces pour rester en bonne santé ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit** Maison de LÉA • Gond Pontouvre  De **10h à 11h30**  Renseignements : **06 02 11 45 78****30 RÉUNION DE PRÉVENTION**  BARBEZIEUX  À **14h30**  Renseignements : **05 46 97 53 02**
Organisée par le CASA**Date à définir****ATELIER DE CO-DÉVELOPPEMENT**Intervention de **Magalie Halley**, formatrice du cycle d'ateliers et aidants de sa grand-mère.Dans le cadre sécurisant d'un groupe d'aidants bienveillants, vous pourrez **partager** votre besoin d'agir par vous-même dans votre **quotidien d'aidant**, dans un **contexte d'écoute** et de **contributions réciproques**. **Pré-inscription** à la Plateforme des aidants : **05 45 70 84 65**

Octobre 2021

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

GRUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.
→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

🕒 De **14h** à **16h30**

☎ Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**
hdj@ch-larochefoucauld.fr

06

13

20

27

ATELIER DANSE • Par l'association France Alzheimer

📍 Salle Philippe Moreau | Zone des avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE

🕒 De **10h** à **11h**

€ **Gratuit**

☎ Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**

05

12

19

26

📍 Salle Polyvalente
16360 REIGNAC

05

12

ATELIERS "AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ" • € 20€ la session complète

📍 EHPAD, Les Jardins d'Iroise-Belle vie
Avenue Paul Mairat, 16230 MANSLE

🕒 De **14h** à **16h**

☎ Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

07

14

ATELIERS "AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ" • € 20€ la session complète

📍 Résidence les Marronniers - Croix Rouge
10 place du champ de foire, 16170 ROUILLAC

🕒 De **14h** à **16h**

☎ Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

07

PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale • **Sur rendez-vous**

📍 Maison de LÉA 🕒 De **10h** à **12h30**

☎ Jeanne SYLLA : **06 21 72 98 75**
jeanne.sylla@udaf16.org

07

14

ATELIER PING ALZHEIMER (ping-pong) Par l'association France Alzheimer

21

28

🕒 De **10h** à **11h30** € **Gratuit**

📍 74 rue de la Trésorière • 16000 ANGOULÈME

☎ Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**

07

14

21

ATELIERS "AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !" • Mutualité Française Nouvelle Aquitaine

📍 Centre Socio-Culturel du Confolentais
2 rue Saint Michel • 16500 CONFOLENS

€ **Gratuit**

☎ Françoise CHARTIER : **06 37 84 02 56**

07 GROUPE DE PAROLES • Sur inscription - Adhésion à l'Unafam 16 obligatoire

Pour les proches aidants de personnes souffrant d'un trouble psychique

🕒 De 16h30 à 18h ☎️ Inscription auprès de l'Unafam 16 : 06 07 36 42 21 | 16@unafam.org

08 JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES • Inscription obligatoire - Gratuit

Cette journée permet à toute personne nouvellement confrontée à la **maladie psychique d'un proche**, d'acquérir les repères essentiels sur les troubles psychiques : maladies, handicap, organisation des soins en psychiatrie, structures sanitaires et médico-sociales et dispositifs d'aide existants dans le département ou la région.

🕒 De 9h à 17h ☎️ Inscription auprès de l'Unafam 16 : 06 07 36 42 21 | 16@unafam.org

13 27 ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE • Autour des troubles cognitifs (présence sur 4 séances obligatoire)

📍 MONTBRON 🕒 De 17h30 à 19h 💰 Gratuit ☎️ Juliette OLLIVIER et Marion VASSEUR : 05 45 70 70 31

30 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : Comment maintenir le lien social ? | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • Accès libre et gratuit

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre 🕒 De 10h à 11h30 ☎️ Renseignements : 06 02 11 45 78



Novembre 2021

L'agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

04 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale • Sur rendez-vous

📍 Maison de LÉA 🕒 De 10h à 12h30

☎️ Jeanne SYLLA : 06 21 72 98 75
jeanne.sylla@udaf16.org

04 11 ATELIER PING ALZHEIMER (ping-pong)
Par l'association France Alzheimer

18 25 🕒 De 10h à 11h30 💰 Gratuit

📍 74 rue de la Trésorière • 16000 ANGOULÈME

☎️ Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04

03 10 17 24 ATELIER DANSE • Par l'association France Alzheimer

02 09 16 23 30

📍 Salle Philippe Moreau | Zone des avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE

📍 Salle Polyvalente
16360 REIGNAC

🕒 De 10h à 11h 💰 Gratuit ☎️ Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04

Du 8 novembre au 16 décembre

Renseignements : Hélène MOUILLAC 06 67 79 42 68

FORMATION À LA COMMUNICATION SENSORIELLE NON-VERBALE

€ Gratuit

Répartie sur **un cycle de 6 séances de 2 heures** pour les nouveaux aidants

📍 GRAND ANGOULÊME à la Maison de LEA

📍 Cabinet VOITHEIA, 24 rue de l'église
16370 CHERVES RICHEMONT🕒 Les **lundis** de **14h à 16h** les 08, 15, 22 et
29 novembre puis les 06 et 13 décembre🕒 Les **jeudis** de **14h à 16h** les 12, 18, 25 novembre puis
les 02, 09 et 16 décembre

19

GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuitA l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

🕒 De **14h à 16h30**📞 Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**
hdj@ch-larochefoucauld.fr

25

GROUPE DE PAROLES • Sur inscription - Adhésion à l'Unafam 16 obligatoire

Pour les proches aidants de personnes souffrant d'un trouble psychique

🕒 De **16h30 à 18h**📞 Inscription auprès de l'Unafam 16 : **06 07 36 42 21** | **16@unafam.org**

27

CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOISThème : **Comment s'adapter à l'évolution de la personne accompagnée ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

🕒 De **10h à 11h30**📞 Renseignements : **06 02 11 45 78****Permanence du CASA**📍 La Maison de LEA 📞 CASA : **05 45 32 43 17**🕒 **Les mercredis après-midis • Sur rendez-vous****Soins bien-être**

📍 Pour les nouveaux aidants à La Maison de LEA ou à CHERVES RICHEMONT

€ **10€** le soin, **4 soins maximum** par aidant📞 Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

8, 15, 22, 29 Octobre

ATELIERS AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ • Sur inscription € 20€ la session complète

📍 Salle des associations • Rue Thibaud,
16110 LA ROCHEFOUCAUD EN ANGOUMOIS

🕒 De 14h
à 16h

☎️ Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68

À partir de Septembre

SOPHROLOGIE • Sur inscription

📍 ROUILLAC ☎️ CASA : 05 45 32 43 17

€ **Gratuit** pour les membres inscrits
aux ateliers prévention



Tous les jeudis de Septembre à Décembre

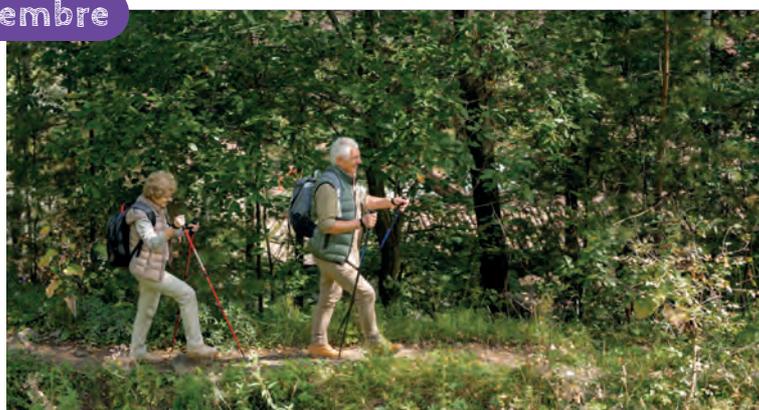
MARCHE BATON • Sur inscription

📍 Départ de la Maison de Léa

🕒 De 15h30 à 16h30

☎️ Céline GACHET : 06 98 03 01 88
celine.gachet@sielbleu.org

€ Carte adhérent, 2 euros la séance.



Le vendredi matin tous les 15 jours de Septembre à Décembre

HORTITHÉRAPIE

*En partenariat avec Les Jardins d'Isis, création d'un
jardin de plantes médicinales. Activité gratuite
proposée pour les aidants et les aidés et les résidents
de l'EHPAD. Par l'association France Alzheimer*

📍 L'EHPAD BEAULIEU (Angoulême)

☎️ Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04



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** : Angoulême, Cognac et Excideuil.

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

Le 3 Septembre

JOURNÉE CONVIVALITÉ FRANCE PARKINSON

Thème : Bien-être et nutrition • Sur réservation

📍 A la salle des fêtes d'Excideuil 🕒 De 10h30 à 16h30

N'hésitez donc pas à consulter **la page du site** où tout est expliqué (modalités, inscriptions etc...) :

🌐 <https://www.franceparkinson.fr/29227-2/>

VOUS AIDEZ UN PROCHE ?
NOUS POUVONS VOUS AIDER !

L'Agirc-Arrco, ce n'est pas que la retraite !

C'est aussi une action sociale qui accompagne 2 millions de personnes chaque année.

Vous êtes intéressé.e par des informations et des conseils pour entretenir votre forme ? Vous recherchez des solutions pour préserver votre autonomie et rester vivre à votre domicile ? L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins. Plus d'informations sur www.agirc-arrco.fr, rubrique Action sociale.

AIDE AUX AIDANTS

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?

Vous vous sentez stressé.e, fatigué.e, isolé.e, vous avez besoin de repos ou rencontrez des difficultés à faire face au quotidien ? Votre caisse Agirc-Arrco vous accompagne en vous proposant des solutions adaptées à votre situation.

AIDE AUX AIDANTS

AG2R La Mondiale : 01 41 05 27 58

ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE :
0 800 74 16 74 (appel gratuit)

APICIL : 04 26 23 82 44

IRCEM : 03 20 45 57 81

KLESIA : 09 69 39 00 54 (appel non surtaxé)

MALAKOFF HUMANIS : 39 96 (appel gratuit)

www.centreprevention.com

UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Avec l'Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • IRCEM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

janvier 2020 - illustrations : Céline Labrousse



UNE ACTION SOCIALE
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Quelles aides sont disponibles ?

Votre caisse de retraite Agirc-Arrco vous propose de nombreuses solutions sur tout le territoire pour vous aider à mieux vivre votre situation d'aidant.e :

- Des rencontres, conférences-débats, ateliers thématiques pour vous donner conseils et informations pratiques ;
- Des groupes de parole et d'entraide pour partager des expériences, trouver écoute et soutien moral ;
- Des conseils et une orientation vers des associations locales spécialisées ;
- Des bilans de prévention dédiés aux aidants familiaux dans l'un des centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco ;
- Des séjours de répit au Village Répit Familles® Touraine, une structure hôtelière incluant un encadrement médicalisé accueillant des personnes aidées accompagnées de leur aidant et leur proposant des activités séparées ou partagées pour se ressourcer ;
- Le service ORIZEA, qui sur simple appel téléphonique de votre part, vous propose des solutions d'hébergement adaptées à votre situation (renforcement d'un dispositif d'aide à domicile ou orientation vers des maisons de retraite).

D'autres formes d'aides peuvent vous être proposées par votre caisse de retraite complémentaire ou par celle de la personne que vous accompagnez. Contactez-les. Votre conseiller vous informera sur les dispositifs existants (voir coordonnées au dos de ce document).

Comment faire ?

- Contactez votre caisse Agirc-Arrco dont le nom et les coordonnées figurent au dos de ce document.
- Votre conseiller se tient à votre écoute pour vous accompagner personnellement. Définissez ensemble le type de soutien le plus adapté à votre situation.
- Il vous oriente vers un organisme d'aide agréé par votre caisse de retraite.

Combien ça coûte ?

La plupart des prestations sont gratuites ou ne demandent qu'une participation financière modique. D'autres, comme les séjours de répit, sont en partie prises en charge par votre caisse Agirc-Arrco.



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

SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS DE PLUS DE 60 ANS

Les soins sont pratiqués par une Infirmière D.E. spécialisée et Reikithérapeute

 **10 euros le soin**  Jusqu'à **4 soins** par aidant  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

ASPROS : GROUPE DE PAROLES DE SOUTIEN AUX AIDANTS • Co-animé avec le CASA

 Les rencontres ont lieu à **L'ASProS**,
12 Bld Léon Blum à SOYAUX  Aura lieu tous **les 2 mois**
(les dates sur 2021 restent à programmer)  Pour tout renseignement joindre
L'ASProS au 05 45 94 86 67.

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

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

 Appelez-les au **05 45 37 33 33**

ESPACE NUMÉRIQUE DU 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,
appeler le : **05 45 97 82 03**

UDAF/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.** >>>>

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

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**

FRANCE ALZHEIMER CHARENTE • ATELIER DE DANSE

 Salle de danse Philippe Moreau - Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE.  Tous les **mercredis de 10h à 11h**  Renseignements auprès de **Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04**

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**

LE CASA • PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE •  05 45 32 43 17  Tous les mercredis après-midi

 Maison de L.E.A = 20 impasse de la Valenceaude • 16160 Gond Pontouvre  secretariat.lecasa@gmail.com

BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE •  Tous les samedis à 9h45

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

 Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

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

FRANCE RÉSEAU SEP

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

CONTACT :

Si vous organisez **une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Emilie RAYNAUD**, coordinatrice 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



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



- Sophrologie _____
- Gymnastique douce _____
- Art thérapie _____
- Cohérence cardiaque, _____
respiration dynamique
- Les **mardis à 14h**
- Les **jeudis à 15h30**
- Les **jeudis à 14h**
- À définir

ENTRETIENS INDIVIDUELS • Sur RDV

Présentiel ou en visioconférence



- UNA _____
- CASA _____
- UDAF _____
- Les **mardis matin**
- Les **mercredis après-midi**
- Les **1er jeudis du mois**
- Cafés des aidants (Groupe de parole) > **1 samedi matin/mois**

FORMATIONS • Inscription obligatoire

- Formation des _____ **6 modules les lundis** soit à partir du **6 aidants (UNA 1686)** **septembre** soit à partir du **8 novembre**

ACTIVITÉS

- Organisation de Sorties à thème sur 1 journée + Balades

ATELIERS SOMMEIL DE L.E.A EN CHARENTE • Inscription obligatoire



- Chasseneuil _____
- Trouvérac _____
- Lignéres Sonnevile _____
- Confolens _____
- **6 jeudis après-midi** à partir du **6 septembre + 1 atelier nutrition**
- **6 mardis après-midi** à partir du **7 septembre + 1 atelier nutrition**
- **6 vendredis après-midi** à partir du **12 novembre + 1 atelier nutrition**
- **6 mardis après-midi** à partir du **9 novembre + 1 atelier nutrition**

ATELIERS TABLETTES, INITIATION - SEPT | OCT | NOV • Inscription obligatoire auprès de l'UNA

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



Septembre

- Angoulême _____
- La Roche _____
- Saint Claud _____
- Les **lundis 13, 20 et 27 septembre** de **9h30 à 11h30** _____
- Les **mercredis 22 et 29 septembre** de **9h30 à 11h30** _____
- Le **jeudi 30 septembre** de **10h à 12h** _____
- **Complet**
- **2 places disponibles**
- **4 places disponibles**



Octobre

- Angoulême _____
- La Roche _____
- Saint Claud _____
- Touzac _____
- Montbron _____
- Les **lundis 04, 11 et 18 octobre** de **9h30 à 11h30** _____
- Les **mercredis 06, 13, 20 et 27 octobre** de **9h30 à 11h30** _____
- Les **jeudis 07, 14, 21 et 28 octobre** de **10h à 12h** _____
- Les **mardis 19 et 26 octobre** (test ZOOM le 12) de **9h30 à 11h30** _____
- Les **vendredis 22 et 29 octobre** de **10h à 12h** _____
- **Complet**
- **2 places disponibles**
- **4 places disponibles**
- **Complet**
- **Places disponibles**



Novembre

- Touzac _____
- Montbron _____
- Ruffec _____
- Les **mardis 02, 09, 16 et 23 novembre** de **9h30 à 11h30** _____
- Les **vendredis 05, 12, 19 et 26 novembre** de **10h à 12h** _____
- Le **mercredis 03, 10, 17 et 24 novembre** de **9h45 à 11h45** _____
- **Complet**
- **Places disponibles**
- **2 places disponibles**





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

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

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



> DES TÉMOIGNAGES D'AIDANTS AIDÉS

CONFESSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE



La Pair aideance bénévole avec l'association "Avec nos proches"

Depuis 2012, l'association **Avec Nos Proches** soutient tous **les proches aidants par téléphone**. Pour Avec Nos Proches, un proche aidant est une personne qui accompagne un **proche fragilisé** par la maladie, le handicap ou l'âge, quel que soit son lien affectif, son lieu de vie, l'aide apportée et le temps consacré.

FACILITÉ D'ACCÈS

Ce soutien passe par une **ligne d'écoute** et **d'information gratuite** et **anonyme** disponible **tous les jours de 8h à 22h**. Il s'agit d'un **numéro unique** pour toute la France : le **01 84 72 94 72** et spécifique pour le département du **Pas-de-Calais** : le **03 21 21 69 99**.

Le téléphone permet que certaines choses se disent plus **facilement** et **rapidement** que dans des échanges en face à face où la pudeur est de mise. À l'abri des regards, les appelants sont protégés derrière leur téléphone et l'anonymat du dispositif. De plus, le téléphone offre **une économie de temps et de déplacement** aux aidants à l'emploi du temps bien chargé.

AVOIR VÉCU LE RÔLE D'AIDANT

L'association a été fondée sur le principe de la **paire-aideance**. Derrière ce principe d'avoir soi-même vécu une situation d'aideance, c'est la force d'une **communauté de vécu**. Il y a certaines choses qui se disent plus facilement à quelqu'un qui est passé par là. Être **entre pairs** permet de parler plus **facilement sans tabou**.

Avoir été aidant permet de savoir la **fatigue physique et morale**, la culpabilité, **l'isolement** d'une situation d'aideance. Avoir été aidant permet de savoir le besoin de **partager**, de parler, de vider le trop plein...

La ligne est donc animée exclusivement par **des bénévoles**, tous **anciens aidants**. Les **écouteurs** sont donc recrutés parce qu'ils ont **vécu l'accompagnement d'un proche**. Ils sont ensuite formés à **l'écoute active**.

Chez **Avec Nos Proches**, **écouter** c'est venir avec tout ce que le bénévole a en soi, mais **accompagner son naturel de principes** très précis. Les écouteurs se doivent de respecter **l'autonomie de pensée de la personne** qui appelle, de ne pas **guider ou influencer** l'aidant et d'instaurer un **climat de confiance**.

Souvent, derrière une demande d'information, se cache un **besoin de se confier**. Les écouteurs aident à **cheminer** avant de trouver **des solutions**. Les aidants qui appellent la ligne ont besoin **d'accepter leur situation et les difficultés qu'ils traversent**. Ils ont besoin de lever plusieurs **freins psychologiques** qui les empêchent de trouver des ressources et de rechercher (ou demander) de l'aide extérieure.

Les écouteurs **les épaulent** dans ce cheminement. Les écouteurs reçoivent les appels depuis chez eux sur des créneaux horaires sur lesquels ils se sont positionnés. Tout au long de leur missions, les écouteurs ont la possibilité d'être **en lien avec leur référente écoutante et la responsable des écouteurs** pour faire des debriefs sur les appels. Ils peuvent aussi participer à des **groupes d'échanges** où des **appels complexes** peuvent être évoqués. >>>>



FACILITÉ D'ACCÈS UNE SOLUTION 100% DISTANCIELLE

L'association accompagne aussi les aidants via **des ateliers Connect'Aidants** par **téléphone**. Gratuits, anonymes, ouverts à tous et accessibles sur un simple coup de fil, il s'agit de **partager son expérience**, poser ses questions, partager ses inquiétudes et **trouver des solutions**. **3 à 6 aidants** sont accueillis sur des ateliers **d'une heure**.

Chaque atelier propose d'échanger autour **d'une thématique**. Les thématiques abordées **sont variées** : la gestion des émotions, la relation avec son proche, les soins, l'accompagnement lors de la crise sanitaire, l'épuisement, la bienveillance...

Un **atelier Connect'aidants** requiert **deux intervenants**, complémentaires dans leur rôle et leur posture : **un animateur** (un professionnel ayant de l'expérience dans l'accompagnement) et **un écoutant** (ancien aidant).

Les aidants peuvent s'inscrire par **téléphone** ou par **email**. Après inscription, **le numéro de conférence téléphonique est envoyé**. Le jour J, les inscrits ont simplement à composer le numéro pour rejoindre la « **salle** » **d'audioconférence**. ●



AVEC NOS PROCHES
Écoute & Info pour les aidants

Avec Nos Proches, c'est...



Plus de **4 000 appels reçus** sur la ligne en 2021



Plus de **620 heures d'écoute** en 2021



Plus de **60 bénévoles**



Pour découvrir l'association :
www.avecnosproches.com



Écouter, c'est offrir à l'autre une présence et une pleine attention. Accueillir sans juger, comprendre avec le coeur, l'aider à avancer dans son chemin.

Maëlle
responsable des écoutants



Écouter, c'est avant tout savoir se taire pour permettre à l'autre de s'écouter dire

Jacques
écoutant



Écouter c'est libérer la parole de l'autre. C'est le rassurer, et lui rendre sa dignité d'être humain.

Chantal
écoutante

> J'AI PARTICIPÉ : ATELIER D'ÉCRITURE, FORUM DES AIDANTS...

RETOUR D'EXPÉRIENCE ET TÉMOIGNAGE

Prestation récréative lors du forum des aidants d'octobre 2018



Marion, psychologue coordinatrice qui anime, avec le soutien du **CASA**, un groupe d'aidants à **ASProS** (Association Sojaldicienne de Promotion de la Santé) nous a proposé un **atelier d'écriture**, composé de textes qui seraient lus lors **du forum**.

Léa Pelletant, comédienne, a choisi parmi tous les textes ceux qui lui paraissaient les plus en rapport avec notre représentation intitulée : « **Ce que je voudrais vous dire** ». Après les avoir mis en ordre, elle a adapté une **musique sur chacun**. La lecture s'est faite à quatre : Léa, Marion, Christian et moi. Nous étions anxieux, mais une forte volonté de réussir notre prestation nous animait : il fallait que ce soit un **succès**. Ce moment de **répit** devait être parfait pour tous les aidants présents. Tous nous **écoutaient religieusement**.

Convaincue par cette « facilitation », je respire **un grand coup et c'est parti !** Attention, bien écouter les autres interprètes pour me placer au bon moment, faire passer mes émotions avec mon regard et les expressions du visage, ne pas parler trop vite, mettre le bon ton...**OK, j'ai compris.** >>>>

Cette expérience, j'aurais voulu la poursuivre pour pouvoir gagner encore plus de **confiance en moi** et avoir le bonheur de pouvoir **partager** avec d'autres des relations conviviales et amicales.



Bizarrement, je me suis sentie **piégée** : je croyais avoir tout oublié, ne pas être capable de lire mes textes. **C'était le trac de l'acteur**. Ce passage à vide, de quelques minutes seulement, m'a soufflé dans le creux de l'oreille : « Tu t'es impliquée, tu joues le jeu, tu participes avec ton énergie habituelle. ». **Cette solitude sur scène m'a ramenée 50 ans en arrière** lorsque j'ai joué à l'école « Le malade imaginaire ». Le succès avait été au rendez-vous pour toute la troupe. Donc remonter sur les planches, en ce jour de **forum** devait être une réussite car nous avions la chance d'avoir les textes sous les yeux.

Tout ce passe bien, la trouille, cet aiguillon qui nous oblige à donner le meilleur de nous même, me quitte.

Le public, chaleureux et impressionnant, applaudit, **super !**

Nos textes transpirant **la chaleur** veulent surprendre, émouvoir et capter toute l'attention de notre auditoire.

Mais voilà, c'est déjà fini !

Je suis étonnée de l'impact de notre spectacle sur **notre public qui vient nous féliciter.**

Cette expérience, j'aurais voulu **la poursuivre** pour pouvoir **gagner encore plus de confiance en moi** et avoir le bonheur de pouvoir **partager** avec d'autres des **relations conviviales et amicales.**



Bravo à **l'ASProS** d'avoir organisé **ce moment d'échange**. Que de beaux et bons moments avec des belles personnes !

Je tiens à remercier : le CASA, l'ASProS, Léa Pelletant, Marion, Catherine Goursaud, Marie-Christine Devernay de l'association « Des mots en douce », les organisateurs du forum qui nous ont donné l'opportunité de réaliser ce projet.

J'ai également une pensée, toute particulière et affectueuse pour **tous les aidants présents et ceux qui auraient aimé venir**, mais qui étaient retenus chez eux. ●



Actions collectives et formations pour les aidants

Je suis aidante auprès de ma maman atteinte de **la maladie d'Alzheimer** qui s'est installée progressivement depuis **quatre ans passés**. J'ai réalisé **l'importance d'être accompagnée**, se sentir moins seule face à une maladie insidieuse qui fait des ravages. Je me sens tellement **démunie, impuissante**.

La formation des aidants est **très importante** pour chaque aidant (elle devrait être proposée à toute personne qui s'occupe d'un proche dépendant). Rencontrer d'autres personnes qui **vivent la même situation** permet de **se sentir moins seule**, d'échapper au quotidien parfois un peu lourd. Connaître un peu mieux cette maladie grâce à **cette formation est enrichissant**. Je la conseille vivement.

Je ne peux que saluer le professionnalisme, l'empathie, la bienveillance de toutes les équipes qui prennent en charge nos malades et leurs aidants. **Soyez en remerciés vivement.**

Toutes les actions collectives proposées par **la plateforme, le CASA**, sont **très enrichissantes humainement**. Bravo à tous. ●



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage

Marjorie

« Je me suis rendue compte, qu'il fallait que je m'occupe de moi. Pour tenir le coup, c'était important de prendre soin de moi pour pouvoir bien accompagner mon mari. Vous savez, j'ai 88 ans, donc c'est pas toujours simple. On a tendance à s'oublier.»



Madeleine

« Ça fait toujours du bien de parler un petit moment, quand on voit personne, quand elles viennent à domicile. J'aime bien, avec la psychologue, on discute. Avec mon mari, il apprécie pas toujours ma présence. Et puis c'est la routine, je suis là depuis tout le temps. Pour lui, c'est bien aussi de voir du monde. »



Jean-Pierre

« Passer le relai à des professionnels, car nous on sait pas trop faire. On ose pas, on a peur de mal faire, on prend pas trop le temps... Alors que quand les professionnelles viennent, elles font des activités adaptées avec Maman, elles lui font faire des mouvements, même l'aide à domicile qui vient l'aider le matin elle fait faire des mouvements doux à Maman.»



Sophie

« Mes besoins, disons que mes besoins à moi, des fois je craque parce que je pleure et donc là j'ai besoin de soutien, mais autrement je suis une battante, je me débrouille dans la vie. Faut tout gérer. J'ai mon activité professionnelle à côté, donc ça me permet de m'évader aussi.»

