

N°5

TRIMESTRIEL : DÉCEMBRE | JANVIER | FÉVRIER 2021

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des  
réunions et ateliers  
prévus en Charente

P.10-21

### ÊTRE AIDANT

Témoignage sur le  
bien-être de nos  
proches

P.4

### INTERVIEW REGARD

Savoir s'accorder  
du répit

P.5

### DISPOSITIFS DE RÉPIT

Séjour de répit et offre  
d'action sociale de  
l'Agirc Arrco

P.6-9

### RETOUR D'EXPÉRIENCE

Témoignage et  
pensées d'un  
aidant

P.22

### J'AI PARTICIPÉ

Témoignage  
sur le séjour  
Passerelle

P.23

## > ÉDITO #1



Bonjour à tous !

A mon tour, aujourd'hui, d'avoir l'honneur de prendre la plume pour l'édito de ce nouveau numéro de Chemins d'Aidants.

Je suis **Myriam Faure**, coordinatrice des accueils de jour pour la Mutualité Française Charente. J'ai pris la suite de **Catherine Goursaud** qui fait désormais partie des jeunes retraités !

Vous êtes aidant et peut-être avez-vous déjà entendu des phrases comme « prenez soin de vous » ou bien « accordez-vous des moments de répit » sans trop savoir de quoi il s'agit, pourquoi on vous dit cela, ni même comment faire, à qui vous adresser. De même, avez-vous entendu parler d'accueil de jour, d'accueil de jour itinérant, d'hébergement temporaire classique ou d'urgence, d'aides financières de l'APA (*allocation personnalisée d'autonomie*) ? Mais « quésaco » tout ça ?

Nous allons donc tenter, à travers ces quelques pages, de faire la lumière sur cette notion de **répit** et vous expliquer les possibilités qui s'offrent à vous, au plus près de chez vous.

Nous avons la chance, sur nos terres de Charente, d'avoir une **dynamique autour des aidants** soutenue par l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Départemental. Tous ces acteurs sont sensibilisés à la politique du soutien à domicile et à la santé des aidants, et en font une priorité dans leurs actions.

Aussi, nous vous proposons la recette suivante pour un soutien le plus long possible de la vie à domicile d'un proche malade ou dépendant (recette valable pour l'aidant ET l'aidé) :

- Une louche de **suivi médical**
- Une louche de **vie sociale, d'entourage, d'activités**
- Une cuillerée à soupe **d'aide à domicile**
- Une cuillerée à soupe de **répit**
- Une cuillerée à soupe de **soutien psychologique, d'écoute**

Bien sûr, vous pouvez y rajouter tous les ingrédients que vous jugez importants à vos yeux et qui vous appartiennent.

En attendant que vous trouviez les dosages qui vous conviennent le mieux, je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro ! ●

*Myriam Faure*

COORDINATRICE DES ACCUEILS DE JOUR POUR LA MFC

## L'ARRÊT D'AC !

Cette cinquième 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](http://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](http://www.leafavreau.com)

> Certaines illustrations proviennent du site [Freepik.com](http://Freepik.com) / [Flaticon.com](http://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.

## > BONJOUR AMIS AIDANTS

AMÉLIORONS LE BIEN-ÊTRE DE NOS PROCHES, TOUS ENSEMBLE



Bonjour amis aidants,

Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je me présente. Mon nom est **Francis Dreyfus**. J'ai été accueilli il y a peu de temps par l'équipe de la **Plateforme des Aidants**, équipe chaleureuse que je salue au passage.

Pourquoi je viens à vous et qu'ai-je à dire ?

Je suis très intéressé par tout ce qui concerne les **troubles cognitifs**, car ma compagne **Suzanne** souffre de problèmes de **la mémoire depuis 2 ou 3 ans**. Alzheimer ou une autre variété de ce mal. Peu importe. Sa mémoire a commencé à décliner il y a un certain temps. Je m'en suis vraiment rendu compte après la mort de Charles Aznavour, dont on avait parlé et reparlé à la télé qu'elle avait bien écoutée avec moi, lorsque je lui en ai parlé 2 jours après et qu'elle s'est montrée étonnée.

Elle me fait répéter ô combien de fois le jour que nous sommes, fait des confusions, a toutes les **caractéristiques** des personnes atteintes de cette **maladie**.

Pour le moment, ce n'est pas bien méchant encore. Dans une conversation, personne ne pourrait croire qu'elle a ce léger **handicap**. Elle reste **autonome**, elle fait la cuisine, comprend rapidement ce que je lui dis. Même si elle a des hésitations pour s'exprimer, l'un dans l'autre, je trouve que c'est anodin. Elle peut conduire la voiture. Elle n'est pas spécialement agressive.



Notre relation ne me cause pas pour le moment de **problèmes particulièrement difficiles à surmonter**, mais **j'appréhende...** Je sais combien ce genre de maladies peut prendre de l'ampleur et **je suis sur mes gardes**. Je tente de **relativiser** au possible, profitant du **bonheur d'être à deux**, comblé par notre entente, sans vouloir trop extrapoler et me projeter dans le futur.

Mais **connaître tout** de cette **maladie d'Alzheimer**, rencontrer des personnes qui vivent le même genre de situation, avoir l'occasion de partager avec elles leurs recherches, leurs combats, leurs souffrances morales, leurs vécus et peut-être, pourquoi pas, me réjouir d'améliorations dans leur quotidien, tout cela me **stimule** et fait partie de mes **motivations**. J'ai une profonde **admiration** pour tous les **aidants** qui se **dévouent** pour **les êtres qui leur sont chers**. J'ai de **l'admiration** pour tous ces **malades** qui, eux aussi, tentent par tous les moyens de **s'accrocher** pour conserver un tant soit peu un **maximum de mémoire**.

On dit souvent, que pour **la maladie d'Alzheimer** il n'y a rien à faire et que seuls les ateliers mémoire, les centres d'accueil, où les malades sont suivis par des psychothérapeutes et par du personnel spécialisé qui leur font faire des exercices ludiques, peuvent apporter un **mieux-être**. Je suis très intéressé par la recherche de protocoles français ou étrangers. Je pense que si, chacun d'entre nous recherche avec **motivation et passion** tout ce qui peut être fait pour améliorer le sort des êtres que nous chérissons, je pense que **tous ensemble**, malades, personnels de la médecine et de la psychologie, soignants, malades, réunis, parlant de nos expériences, nous **parviendrons à développer plus d'espérance, plus de bien-être**. Ce sera tout pour aujourd'hui. Demain sera un autre jour et les mois à venir seront d'autres mois. ●

Mr Dreyfus  
AIDANT



## > S'ACCORDER DU RÉPIT

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCE

Curieusement, **m'autoriser du répit**, lorsque j'aidais ma femme, était peut-être ce qui m'était le plus **difficile**. Et cela presque sans que je m'en rende compte.

Avec le recul, maintenant qu'elle vit dans une **institution spécialisée**, il me semble distinguer les **deux freins principaux** qui me **dissuadaient** de m'accorder ces moments.

Le **premier** était le **ruban des tâches diverses** qui se **succédaient**. Cet enchaînement de choses à faire m'entraînait, sans que ce soit moi qui décide. Certes, je ne refusais pas ce que j'accomplissais et je gérais l'organisation. Mais, à bien y regarder, ces tâches **s'imposaient à moi** et j'étais donc **passif**... même si je m'agitais beaucoup !

M'accorder du répit supposait une attitude inverse, un choix que j'assumais. Et je crois que, en plus du repos que m'apportaient ces moments que je réussissais à m'accorder, décider de le faire revenait à me redresser. Dans un sens, **je reprenais ma propre vie en main**.

Le **second** frein était, bien sûr, un peu de **mauvaise conscience**. Ça n'allait pas jusqu'à la franche **culpabilité**, mais ça s'y apparentait. Mon héritage culturel m'avait préparé à considérer qu'il faut aider l'autre quand il en a besoin. S'y ajoutait ma tendresse, mon amour, ma détestation de voir ma femme souffrir, l'envie de tout faire pour la soulager et lui rendre la vie aussi agréable que possible. **Quitte à m'oublier moi-même**. À considérer que, moi, je n'avais pas besoin d'aide, de soutien : on verrait plus tard. **L'urgence, c'était elle**, même si c'était une urgence qui durait, qui durerait. À l'époque, m'accorder du répit serait revenu un peu à la « laisser tomber », momentanément mais égoïstement.

J'ai réussi à alléger ce sentiment en moi en comprenant que penser ainsi revenait à me prendre pour un **surhomme**. Sans me la formuler, je faisais **l'hypothèse** que je serais capable de faire face à cette épreuve et que, même si j'y perdais des plumes ou beaucoup plus, je serais une sorte de héros. Bien caché sous la mauvaise conscience, il y avait donc de **l'orgueil**. Et seule **l'humilité** pouvait **m'en protéger**. J'étais fatigable, fatigué, j'avais besoin de souffler, envie d'autre chose, de ne pas perdre tout à fait de vue ma propre vie.

Bien caché sous la mauvaise conscience, il y avait donc de **l'orgueil**. Et seule **l'humilité** pouvait **m'en protéger**.

*M'est alors venue l'image d'une personne en train de se **noyer**, s'agrippant si fort à son sauveteur qu'elle l'entraînait sous l'eau et que les deux y laissaient leur peau.*

Si je ne soufflais pas, j'allais **me laisser aspirer par sa maladie et je m'épuiserais**. Je ne serais physiquement plus en mesure de lui apporter l'aide dont elle avait besoin. Mais, c'était tout aussi vrai sur le **plan psychique**. Si je ne m'accordais plus le temps de lire, de regarder un film à la télévision, d'aller au cinéma, de rencontrer des amis sans ma femme, de pratiquer une activité importante pour moi, de penser à autre chose qu'à ce qu'il fallait faire pour elle, j'allais me vider de ma substance. Je ne serais plus alimenté par des idées, des rencontres, des émotions sans lien avec notre couple. Sa maladie me mettrait, comme elle, **en retrait de la vie**. Je ne pourrais plus lui **transfuser ma vitalité** en lui parlant de ce que je faisais quand je n'étais pas avec elle, en évoquant les réflexions avec lesquelles je cheminais, les désirs, à travers les projets qui m'animaient. Je ne serais plus qu'une sorte de **prothèse** réalisant pour elle ce qu'elle n'était plus capable de faire seule.

Et il n'était pas question qu'elle vive avec un **robot**, même animé des meilleures intentions. Elle, comme moi, avions besoin que je prenne soin de moi, que je m'alimente ailleurs que dans notre quotidien partagé, que je reste pleinement vivant dans tous les sens du terme. Nous avions besoin que je m'accorde du **répit**. **Et c'est ce que j'ai fait.** ●

## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF :

L'ACCUEIL DE JOUR : RETOUR D'EXPÉRIENCE DE MYRIAM FAURE



Mon travail de **coordinatrice des accueils de jour** pour la **Mutualité Française Charente (MFC)** m'amène à vous accompagner, vous, les **aidants et les proches** que vous accompagnez, dans vos parcours et vos projets.

#1

Dans un **premier temps**, je me rends à **votre domicile** afin de faire **connaissance** avec vous, dans votre **lieu de vie**. Je vous aide à constituer le **dossier de l'accueil de jour** et recueille vos **besoins**, vos **attentes**. Je programme ensuite un **entretien** avec le médecin coordonnateur et, après cette rencontre, je vous fais **visiter l'accueil de jour**.

#2

Une fois que votre proche fréquente **l'accueil de jour**, je garde régulièrement **le lien** avec vous, aidant, avec les différents **partenaires** qui interviennent autour de votre situation, et avec **l'équipe pluridisciplinaire** de l'accueil de jour. Afin de me rendre compte de **l'évolution** de votre proche aidé, j'essaie régulièrement de me rendre sur les différents sites de l'accueil de jour.

Tout ce travail me permet un **suivi global de votre situation** et ainsi de vous aider et/ou guider au mieux selon les problématiques rencontrées. **Outil important** : mon **téléphone portable professionnel** qui me permet d'être facilement joignable !

Voilà un bref résumé de mon **travail quotidien**. Je pourrais vous raconter tellement de choses au sujet de mes rencontres avec vous, mais c'est un livre qu'il me faudrait écrire.

**L'accueil de jour** permet **d'accueillir, une ou plusieurs journées par semaine**, les **personnes âgées en perte d'autonomie** et/ou présentant une **maladie neuro-évolutive**, vivant à leur **domicile**.

Cet accueil offre un lieu adapté qui favorise **l'autonomie**, les liens sociaux, en proposant des activités de stimulation (cognitives, motrices, sensorielles, manuelles...). Il permet aussi à l'aidant d'être **soulagé** afin qu'il se repose ou bien qu'il consacre ce temps à des activités personnelles pour pouvoir se **ressourcer lui-même**.

Les activités de l'accueil de jour, ce sont aussi des **échanges** entre **les familles et les professionnels** et, éventuellement, une première approche de **l'institution**, voire une intégration progressive si le besoin s'en fait sentir.

**L'accueil de jour itinérant** proposé par la MFC est un **projet innovant en Charente**, porté par l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine. Ses objectifs sont les mêmes que pour un accueil de jour classique. La **différence** est que cet accueil a **lieu hors les murs d'un EHPAD** : l'équipe s'installe dans un lieu mis à disposition par une commune.



A l'heure actuelle, les **communes d'accueil** sont : Mouthiers, Vindelle, Vouharte, Brie et Dignac. ●

### PAROLES D'UNE PERSONNE ACCUEILLIE

« Ici, je ne m'ennuie pas, c'est comme un rendez-vous où je ne me sens pas si bête ».

## > LES DISPOSITIFS DE RÉPIT

SÉJOURS ET RENCONTRES AU PROGRAMME

### Les hébergements temporaires

Que ce soit pour permettre à l'aidant de subir une **intervention chirurgicale**, d'aller à une **fête de famille** à l'autre bout de la France, ou tout simplement de se **reposer**, la plupart des **Établissements d'Hébergement** pour **Personnes Âgées Dépendantes** (EHPAD), des **Maisons d'Accueil Spécialisées** (MAS) destinées aux **personnes en situation de handicap**, ainsi que certains accueillants familiaux proposent des places d'hébergement temporaire.

L'**Hébergement Temporaire** permet à une personne en situation de handicap, âgée et/ou dépendante, qui vit habituellement à **domicile**, de bénéficier d'une **solution d'hébergement** pour une **courte durée de son choix** (de quelques jours à quelques semaines).



### L'Hébergement Temporaire d'Urgence en Charente

UN NOUVEAU DISPOSITIF POUR SÉCURISER LE RETOUR À DOMICILE

En Charente, **5 places d'hébergement** temporaire en EHPAD ont été transformées en **place d'Hébergement Temporaire d'Urgence** (HTU).

Ce dispositif consiste à proposer aux **personnes âgées en perte d'autonomie**, un hébergement temporaire en **EHPAD** d'une **durée maximale** de **30 jours**, avec un coût moyen de **20 euros** par jour restant à la charge du bénéficiaire.

Après évaluation, la **PTA** (*plateforme territoriale d'appui*) **valide** l'orientation et **transmet** les **coordonnées** de l'**EHPAD** où une place **HTU** est disponible. L'EHPAD doit recevoir un maximum d'informations sur **l'état de santé et d'autonomie** du **bénéficiaire** afin de valider l'admission, puis accueillir dans les meilleures conditions la personne concernée.

Les personnes peuvent être accueillies en **HTU** dès **60 ans**, dès lors **qu'elles ne relèvent plus de soins médicaux** et que **le projet de retour à domicile est maintenu**. Les patients sortants de **Soins de Suite et de Réadaptation (SSR)** ne **peuvent pas bénéficier de ce dispositif**.

Chemins d'aidants | page 6



Voici quelques situations où vous ou votre proche pouvez prétendre au **dispositif HTU** :

- A la suite d'une **hospitalisation**, **vous ne bénéficiez plus de soins**, mais les aides n'étant pas encore mises en place à votre domicile, **vous ne pouvez pas retourner chez vous pour l'instant** ;
- Vous **accompagnez** un **proche** au **quotidien** et vous devez **recevoir des soins de manière urgente** ;
- Vous subissez une **situation critique** au **domicile**, telle qu'une inondation.

Vous ou un professionnel pouvez alors contacter la **Plateforme d'Appui Territoriale de Charente** (PTA16) au **0809 109 109 (appel gratuit)**. >>>>

## Les Groupes d'entraides Mutuelle

Bien qu'ils ne soient pas reconnus **formellement** comme une **solution de répit**, les **GEM** (*Groupes d'entraide mutuelle*) peuvent proposer un **appui**.

Le GEM est une **micro-association** portée **par et pour un public spécifique** tel que les personnes atteintes d'un **trouble psychique** ou les personnes **cérébro-lésées**. Il permet de se retrouver, de s'entraider, d'organiser des activités visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux et de créer des liens.



## Les Séjours de Répit

EXEMPLE AVEC LA **CANOPÉE DOMITYS**

La **Résidence Services Seniors, La Canopée DOMITYS**, située en plein centre-bourg de **l'Isle d'Espagnac**, propose une **offre de séjours de répit de 3 jours à 6 mois** dans un cadre sécurisé, chaleureux et bienveillant. Des **appartements de 35 à 75 m<sup>2</sup>**, tout équipés et décorés, sont mis à disposition en **formule tout compris**, à savoir :

- **Pension complète** (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), ménage hôtelier quotidien, assistance 24h/24 par téléphone et par bracelet émetteur, conciergerie;
- Accès aux **espaces clubs** (piscine, lit hydro-massant, salle de sport, salon-bibliothèque, atelier et restaurant) et aux **50 animations mensuelles** (aquagym, gym physique adaptée, culturel, mémoire, culinaire, etc...)
- Des **espaces verts** avec un boulodrome sont proposés pour les amoureux du grand air.

En fonction des besoins, l'appartement peut être **équipé spécialement**.

- Coordination en amont, si nécessaire pour : l'aide à la toilette, kinésithérapeute, Infirmier Diplômé d'Etat (IDE)...

- Le portage des repas... >>>>

## Les Séjours Ressources

AUTREFOIS APPELÉS **SÉJOURS DE RUPTURE**

Assez spécifiques des personnes atteintes de **troubles psychiques**, les séjours ressources sont des **séjours « d'éloignement »** d'une **durée variable** : entre **une semaine et plusieurs mois**.

Ces séjours proposent un **accueil personnalisé** permettant à la personne en souffrance de s'éloigner de son environnement quotidien pour **souffler**, se **ressourcer** et **s'apaiser** autour d'activités comme la médiation animale, les chantiers participatifs, la découverte de la nature...





## Le Répit d'Urgence

ORGANISÉ PAR LE COLLECTIF ASSOCIATIF DE SOUTIEN AUX AIDANTS (CASA)

**Une aide immédiate lors d'une situation d'urgence.**

**L'objectif** : Permettre aux aidants de pallier des **situations imprévues** : hospitalisation non programmée de l'aidant, événement familial imprévu (enterrement, accident,...), épuisement, besoin urgent de répit, toutes situations réclamant un temps pour souffler.

Le **CASA**, avec l'aide de divers partenaires, propose un **quota d'heures de remplacement de l'aidant à son domicile**. Le reste à charge pour l'aidant est de seulement **2,50 euros par heure**, l'association prenant le complément à sa charge.

## La Section d'Activité de Jour (SAJ)

La **SAJ** a pour objectif de proposer un **contexte** favorisant **l'épanouissement** des **personnes en situation de handicap** dans le cadre d'un **accueil de jour**. Elle offre un lieu de soutien, de relations sociales et d'ouverture, de valorisation personnelle par la mise en évidence des savoir-faire et des dons de chacun.

## J'AI BESOIN DE RÉPIT, QUELLES AIDES FINANCIÈRES PUIS-JE SOLLICITER ?

### → L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile

Cette prestation est destinée aux **personnes âgées en perte d'autonomie vivant chez elles** et ayant besoin d'être **accompagnées** dans les actes de la vie quotidienne ou dont l'état requiert une surveillance régulière. Selon la **grille d'évaluation Autonomie Gérontologique Groupe Iso-Ressources (AGGIR)**, la personne doit se situer entre un **Groupe Iso-Ressource (GIR) 4 et un GIR 1** (du plus au moins autonome).

**L'APA aide à financer** : le **recours à un service** d'aide à domicile, la **rémunération** directe d'une personne, y compris un membre de sa famille, l'**aide au paiement** des frais d'accueil de jour et/ou d'hébergement temporaire, ainsi que **d'autres aides techniques** (portage de repas, téléalarme, protections, etc.).

**L'attribution de l'APA** n'est pas soumise à condition de ressources. Toutefois, celles-ci sont prises en compte dans son calcul et une **participation** peut rester à la charge du bénéficiaire.

☎ Pour solliciter **l'APA**, vous pouvez contacter le **Conseil Départemental de la Charente** au **05 16 09 50 72**. >>>>



## → Les aides des caisses de retraite

La **caisse de retraite** peut fournir plusieurs aides permettant **d'améliorer le quotidien** d'une personne âgée à domicile, avec notamment la prise en charge partielle ou complémentaire de **l'aide-ménagère** et de **l'amélioration de l'habitat**.

Toute personne retraitée ayant **cotisé** auprès d'une caisse de retraite, **âgée de plus de 60 ans** et ne percevant pas **l'APA**, peut se rapprocher de son organisme de retraite **principal** (CARSAT, MSA, etc.) ou **complémentaire** (AGIRC-ARRCO, IRCANTEC, etc.). Le bénéficiaire doit être suffisamment autonome et rencontrer quelques difficultés dans la vie quotidienne (GIR 5 et 6).

Les professionnels de votre **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS) ou de la **Plateforme Territoriale d'Appui de Charente** (PTA16) au **0809 109 109** (appel gratuit) peuvent vous guider et vous orienter, selon votre situation, vers les bons interlocuteurs.

→ Pour toute question ou toute information concernant **les solutions de répit**, n'hésitez pas à appeler :

- Les **Plateformes des aidants de la Charente** au : **05 45 21 31 31**
- La **Plateforme Territoriale d'Appui** au : **0809 109 109**
- La **Maison de L.E.A** (Lieu d'Écoute pour les Aidants) au : **06 22 61 80 62**
- **l'APF France Handicap Charente** au : **05 45 92 96 64**.
- Le **Collectif Associatif de Soutien aux Aidants** (CASA) : **05 45 32 43 17 - 06 11 94 34 62**



## agirc et arrco

### → L'offre action sociale

**BÉNÉFICIAIRE** : COTISANT OU ALLOCATAIRE AIDANT OU AIDANT D'UN COTISANT OU ALLOCATAIRE AIDÉ

- Aide **réactive** pour une ou plusieurs **solutions de répit**.
- Aide aux **séjours de répit** aidants ou aidants/aidé (aide au répit « **vivre le Répit en Famille** ») selon une grille spécifique.
- Aide versée pour prévenir les **fragilités physiques et sociales** dues à la **situation d'aidance**.
- Aide versée pour contribuer aux **frais des jeunes aidants** engendrés par la **situation d'aidance** (aidant de **moins de 26 ans** appartenant au foyer fiscal d'un aidé allocataire ou cotisant)

### → Aide aux aidants



- **L'Agirc-Arrco** propose des **aides financières individuelles** dédiées aux aidants dites « **aides réactives ? pour du répit** » (aides au financement de solutions de répit, de soutien psychologique, de formation Aidant...).
- Des **rencontres, conférences, débats, ateliers** 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 et un **accompagnement adapté**. ●

# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE • 2021

## ATELIERS ASEPT CHARENTE

Les actions 2022 de l'ASEPT des Charentes ne sont pas encore planifiées à l'heure où nous imprimons Chemins d'Aidants. Nous vous invitons à contacter le : ☎ **05 46 97 53 02** début 2022 pour plus de renseignements.

## Décembre 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    ☎ Contact : 05 45 67 06 91

07 14 21 28

📍 Salle Polyvalente  
16360 REIGNAC

01 **MARCHÉ DE NOËL**  
Vente de produits (miel, confitures, produits de beauté, bijoux...)

📍 Maison de LÉA    🕒 Toute la journée

☎ Contact : 06 81 46 23 58 • 06 76 99 67 41

02 09 **ATELIER PING ALZHEIMER** (ping-pong)  
Par l'association France Alzheimer

🕒 De 10h à 11h30    € Gratuit

📍 74 rue de la Trésorière 16000 ANGOULÈME

☎ Contact : 05 45 67 06 91

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

03 **A LA DÉCOUVERTE DES MUSÉES D'ANGOULÈME**

🕒 Toute la journée

☎ Contact : 06 81 46 23 58 • 06 76 99 67 41

## Du 02 au 16 Décembre 2021

### FORMATION À LA COMMUNICATION SENSORIELLE NON-VERBALE

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

€ Gratuit

📍 Cabinet VOITHEIA, 24 rue de l'église  
16370 CHERVES RICHEMONT

🕒 Les jeudis de 14h à 16h, les 02, 09 et 16 décembre

📍 GRAND ANGOULÈME à la Maison de LEA

🕒 Les lundis de 14h à 16h, les 06 et 13 décembre

☎ Contact : Hélène MOUILLAC 06 67 79 42 68

**07 ATELIER DE PRÉVENTION**

Autour d'une thématique : nutrition, mobilité, sommeil, capacités cognitives

€ Gratuit

14

📍 Maison de LÉA 🕒 De 10h à 12h

21

☎ Charles Henri BOUYER : 07 69 36 59 93

**09 PARTICIPATION AU FORUM SENIORS**

📍 Centre des Congrès - La Salamandre  
16 rue du 14 Juillet 16100 Cognac

🕒 De 9h à 17h € Gratuit

☎ Renseignements : Info 16 - 05 45 82 62 00

**17 GROUPE 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](mailto:b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr)  
[hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)

**18 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

**Thème : Les richesses de la relation d'aide** | 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

**Janvier 2022**

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

**04 ATELIER DE PRÉVENTION**

Autour d'une thématique : nutrition, mobilité, sommeil, capacités cognitives

€ Gratuit

11

📍 Maison de LÉA 🕒 De 10h à 12h

18

☎ Charles Henri BOUYER : 07 69 36 59 93

**06 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](mailto:jeanne.sylla@udaf16.org)





" Je souhaite avoir des repères sur ma manière d'être/de faire en tant que proche aidant. "

" J'ai pourtant l'impression de bien faire mais je suis perdu(e) "

" Comment savoir quand je dois passer le relais ? "

" En tant que proche aidant, j'aimerais pouvoir parler de mes difficultés sans me sentir jugé-e. "

## **VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE (CONJOINT, PARENT, ENFANT...) EN PERTE D'AUTONOMIE OU EN SITUATION DE HANDICAP ?**

Venez nous rejoindre pour un temps d'échange et de réflexion collective.

Cette action est organisée par un collectif de partenaires : **LE CENTRE, CIF-SP, ALMA 86-17, Plateforme Territoriale d'Appui (PTA 16)**

**Action gratuite, inscription obligatoire :**  
**CIF-SP / 09 81 97 12 91 / secretariat-formation@cif-sp.org**

# AIDANTS ET APPRENANTS : S'INFORMER POUR SE PRÉSERVER

**À ANGOULÊME les lundis de 14h30 à 16h30.**

5 Chem. de Halage, 16000 Angoulême

**08/11 Séance 1 :**

Moi aidant, mes besoins, mes limites...

**15/11 Séance 2 :**

La gestion du quotidien, les aides techniques.

**22/11 Séance 3 :**

Activités, manutention et communication relationnelle.

**29/11 Séance 4 :**

Dispositifs d'accompagnement et ressources du territoire.

**06/12 Séance 5 :**

Synthèse et retours d'expériences.

**Il est préférable de participer à l'entièreté du cycle.**

**Pass sanitaire demandé**

Si vous rencontrez des difficultés pour pouvoir participer à cette action (garde de votre proche aidé, transport...), n'hésitez pas à nous contacter et nous trouverons une solution



# Février 2022

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

## 03 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



### **i** ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE *PERFECTIONNEMENT*

- 📍 Brigueuil — ⌚ Du 7 Janvier au 11 Février
- 📍 Maison de LEA — ⌚ Du 3 Janvier au 7 Février
- 📍 Touverac — ⌚ Début Janvier *(date à définir)*

### **i** FORMATION SOMMEIL

- 📍 Ruffec — ⌚ Le 5 Janvier et le 8 Février de 14h à 17h
- 📍 Rouillac — ⌚ Le 7 Janvier et le 11 Février de 14h à 17h
- 📍 Mansle — ⌚ Le 3 Janvier et le 7 Février de 14h à 17h
- 📍 Confolens — ⌚ Le 4 Janvier et le 8 Février de 14h à 17h
- 📍 Montmoreau — ⌚ Le 28 Février de 14h à 17h

### Inscription obligatoire auprès de l'UNA



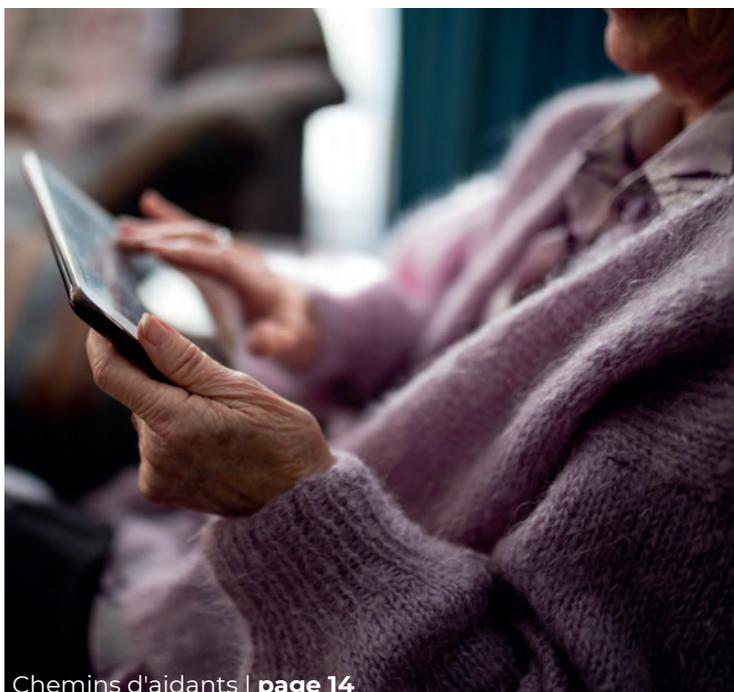
Participation de **12 euros** pour les **6 séances**, le reste est pris en charge par le Conseil Départemental de la Charente.

📞 Contact au : 06 52 89 45 33 (Marie-Fanny)

### **i** ATELIER NUTRITION

- 📍 Rouillac — ⌚ Le 18 Janvier
- 📍 Mansle — ⌚ Le 14 Février
- 📍 Ruffec — ⌚ Le 15 Février
- 📍 Confolens — ⌚ Le 16 Février

📞 Contact au : Maison de LEA



## Trimestre 2022

### FORMATION DES AIDANTS À VENIR SUR LE PREMIER TRIMESTRE

☎ Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **05 45 67 06 91**

### Tous les jeudis de Décembre à Février

#### 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 Décembre à Février

#### 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](mailto: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 simultanément. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

#### Chaîne YouTube de France Parkinson

Retrouvez des vidéos **"Comment vivre avec mon Parkinson"** sur la chaîne **YouTube** de **France Parkinson**

🌐 <https://www.youtube.com/user/ParkinsonFrance>





## FAITES LE POINT SUR VOTRE SANTÉ

Bénéficiez d'un bilan de santé pris en charge par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.



### Les étapes de l'examen de santé



### 5 bonnes raisons de passer un examen de santé

- 1 Un moment pour faire le point sur votre santé
- 2 Un temps d'échanges avec une équipe à votre écoute
- 3 Une aide pour mieux accéder à vos droits
- 4 Un accès au dépistage et diagnostic précoce
- 5 Un bilan pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie

### Centre d'examen de santé d'Angoulême

Pour vous inscrire ou en savoir plus : [www.bilandesante16.fr](http://www.bilandesante16.fr) - 05 45 61 68 75  
5 rue La Croix-Lanauve - 16024 Angoulême

\* Examen personnalisé en fonction du profil et des facteurs de risques de la personne.

# Ensemble pour le bien vieillir à Cognac

**Jeudi 9 décembre 2021**  
**de 9h à 17h à La Salamandre**

**FORUM SENIORS**  
**Entrée gratuite**

Crédit : ville de Cognac / Photo Elpitova



**33 stands partenaires / 5 ateliers**

**Lieux ressources**  
**Maintien à domicile**  
**Hébergements**  
**Vie quotidienne**

**10h30 Conférence**  
« La place des seniors  
dans la société :  
seniorisation ou exclusion »  
par Serge Guerin, sociologue

**15h Théâtre Forum**  
« Accrochez-vous »  
par la compagnie de théâtre  
Donc y chocs.  
Sur inscription 06 81 51 74 39  
avant le 1<sup>er</sup> décembre

► ACCÈS SELON LES NORMES SANITAIRES EN VIGUEUR

**Renseignements : Info 16 - 05 45 82 62 00**

**Centre des Congrès La Salamandre**  
**16 rue du 14 Juillet 16100 Cognac**



**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](mailto:e.layre@domicilemutualiste16.fr)  
Mélissa Delon, Ergothérapeute : [m.delon@domicilemutualiste16.fr](mailto: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 2022 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](mailto: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 **lière 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](mailto: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](mailto: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**, 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](mailto: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](http://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**
  - Le **premier jeudi** de **chaque mois**
- Cafés des aidants (Groupe de parole)  
**1 samedi matin/mois**

**ACTIVITÉS**

- Organisation de Sorties à thème sur 1 journée + Balades





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](http://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](mailto:ecoute-famille@unafam.org)



## > DES TÉMOIGNAGES D'AIDANTS AIDÉS

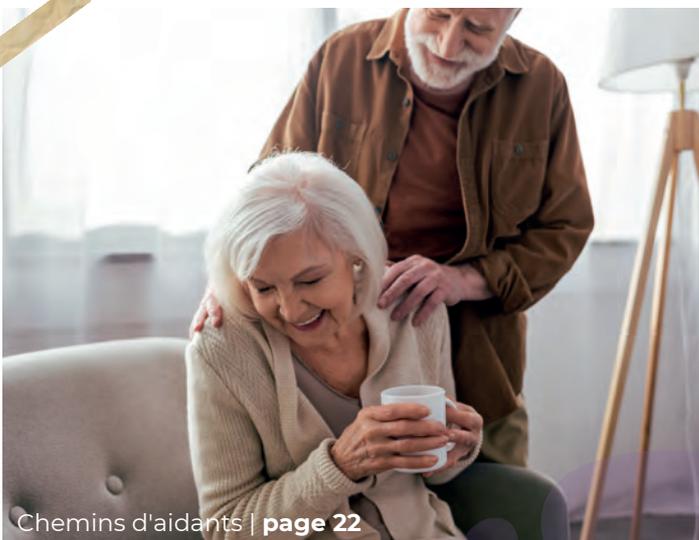
CONFESSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR L'ACCUEIL DE JOUR

L'augmentation progressive des **troubles** dont souffrait ma femme nous avait décidés à quitter notre maison isolée dans la **campagne périgourdine** pour venir nous installer dans la ville **d'Angoulême**. Dès que cela a été possible, je me suis renseigné sur les aides dont nous pourrions bénéficier.

Et nous avons, entre autres, été mis en contact avec **la responsable de l'accueil de jour d'un EHPAD** assez proche. Celle-ci est venue nous rencontrer à notre domicile et nous a expliqué en quoi consistait cette formule dont nous n'avions jusque-là jamais entendu parler. La relation avec cette personne a d'emblée été **chaleureuse et détendue**.

Mais ma femme n'éprouvait pas la nécessité d'aller passer une journée, de temps à autre, loin de moi, avec des gens qu'elle ne connaissait pas. J'ai pourtant insisté, gentiment, mais fermement, pour qu'elle fasse **au moins un essai**. Et celui-ci s'est révélé **positif**. Lorsque je suis allé la chercher, en fin de journée, elle était à la fois **contente de ce qu'elle avait fait** et de **me retrouver**.

De mon côté, pendant cette **première journée**, sans elle, je me suis senti à la fois **satisfait**, de disposer de mon temps comme je l'entendais sans avoir à me préoccuper d'elle, ni à lui proposer telle ou telle activité, et un peu **désemparé** parce que j'avais perdu l'habitude de n'avoir à me soucier que de moi-même.



Embrayant sur ce **premier succès**, j'ai assez vite organisé les choses pour qu'elle s'y rende **2 fois par semaine**. C'est même devenu plus léger pour moi lorsqu'on nous a proposé qu'une **navette** vienne la chercher les matins concernés et la raccompagne le soir. Au total, cela m'apportait près d'une heure et demi de répit supplémentaire.

Il s'est trouvé que ma femme a beaucoup apprécié **le chauffeur de cette navette**, un homme d'une grande gentillesse et ne manquant pas d'humour. Si bien que, même si elle se faisait un peu prier pour aller passer une journée là-bas, la seule perspective des moments en sa compagnie, à l'aller et au retour, la décidait.

Un autre élément a contribué **à la séduire** : les **séances de balnéothérapie** qui lui étaient proposées certains jours. Elle s'est délectée de ces moments dans l'eau avec d'autres «accueillis de jour». Et puis, elle a noué **une relation quasi affectueuse** avec l'animatrice principale.

Lorsque, à la suite d'une chute, j'ai dû être **hospitalisé** avant de passer un mois dans un centre de rééducation, le placement en urgence de ma femme a pu se faire dans cet établissement qu'elle connaissait déjà, ce qui a beaucoup **facilité son acceptation**.

Mais cette **solution n'était que provisoire**, **l'Ehpad** ne disposant pas d'une chambre pour l'accueillir de façon permanente. Et c'est la **responsable de l'accueil de jour** qui, là encore, nous a **aidés** à trouver un autre établissement où elle savait, la connaissant, que ma femme se sentirait aussi bien que possible. ●

## > J'AI PARTICIPÉ : LE DISPOSITIF PASSERELLE

RETOUR D'EXPÉRIENCE DE MARIE BANCHEREAU ET TÉMOIGNAGE DE M. ET MME. A

**Le dispositif PASSERELLE** est une proposition du groupe de travail des **Accueils de Jour de la Charente**. Il peut être un appui à la découverte des **Accueils de Jour**. Il permet d'accompagner progressivement la mise en place d'un **accueil de jour de proximité** et est adapté aux **besoins** de la personne.

Une **Passerelle** se compose de **6 rencontres** environ entre **la personne accompagnée**, le **proche aidant**, et un **professionnel de l'accompagnement** (Assistant de Soins en Gériatrie, ASG ; Aide Médico-Psychologique, AMP).

Au fur et à mesure des visites, un lien de confiance se crée, l'ASG et le proche aidé **apprennent à se connaître**. Cela permet aussi à l'ASG d'évaluer les **capacités conservées** de la personne et de travailler avec l'équipe de l'accueil de jour sa venue et son projet personnalisé. Le fait d'aller progressivement vers cette structure permet aussi de lutter contre les **représentations négatives** qu'elle peut susciter, et **d'apprivoiser l'inconnu**.

Je suis ASG sur la **plateforme des aidants** depuis **2 ans** et j'effectue des **Passerelles** en lien avec les **accueils de jour du territoire Sud et Ouest Charente**. J'interviens auprès des aidants et des aidés pour les accompagner dans leur **projet d'intégration dans ce dispositif**. C'est l'accueil de jour ou un partenaire qui peut faire appel à moi, après avoir repéré une difficulté à aller vers l'établissement et vers ce genre de prestation.

**Mais par la suite quand on a vu que cela se passait bien avec l'ASG, ça nous a rassurés, cela nous a aidés à faire confiance à l'équipe de l'accueil de jour à lui confier ainsi notre proche, même si ce n'était pas évident au départ ».**



J'ai pu aller à la **rencontre de M. et Mme A.**, après une visite à domicile de la **plateforme des aidants**. Ils ont pu utiliser le **dispositif PASSERELLE** et rapportent qu'au début, **ce n'était pas facile de me faire confiance** :

*« C'est la première fois qu'une personne extérieure s'occupait de ma femme », me confie M., aidant de sa femme.*

*« C'est une étape de laisser un étranger s'occuper de son proche, une personne autre que la famille », ajoute-t-il.*

*« Mais par la suite, quand on a vu que cela se passait bien avec l'ASG, ça nous a rassurés, cela nous a aidés à faire confiance à l'équipe de l'accueil de jour à lui confier ainsi notre proche, même si ce n'était pas évident au départ ».*

Aujourd'hui, **Mme A. passe le vendredi à l'accueil de jour** : *« Ça se passe bien, ça occupe, on échange avec les autres, mais ils ne sont pas nombreux ! ».* **M. A.** occupe sa journée du vendredi en allant à la pêche, en faisant du jardinage... C'est court, mais c'est déjà ça !

Nous espérons vivement que ce **« projet » PASSERELLE** devienne pérenne, et que d'autres **dyades et accueils de jour** puissent y avoir recours. ●

# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Philippe

AU SUJET DES CAFÉS  
DES AIDANTS

Mon ressenti personnel est très positif. J'ai pu constater bien sûr que je ne suis pas un cas isolé avec mes problèmes d'aidant familial. Je constate également, pour l'ensemble du groupe, une défaillance concernant les informations sur les aides qui nous concernent, ou du moins un certain flou artistique savamment étudié pour que personne ne s'y retrouve.

Celui qui trouve son épingle entre Conseil Départemental, Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD), APA, mutuelle et ratatouille a bien de la chance. J'ai remarqué aussi un élément très marquant, c'est la force de caractère et la volonté des aidants qui arrivent, malgré tout, à être et faire.



Evelyne

AU SUJET DE LA  
GAZETTE DES AIDANTS

Je pense que je vais essayer quelques exercices en sophro... J'en ai grand besoin. Ce n'est pas facile de conjuguer télétravail-maman- enseignante-aidante de ma mère et femme !!! Le tout en même temps.

Ce temps de lecture, c'est une pause, ma pause, attendue avec impatience. Merci, c'est super.



Corinne

AU SUJET DE LA  
GAZETTE DES AIDANTS

J'ai enfin une aidante assidue (ndlr : ma mère de 76 ans, aidante de sa propre mère en EHPAD) qui est globalement en résistance avec les dispositifs aidants habituels et qui apprécie particulièrement le contenu diversifié et qualitatif de la Gazette.

Une vraie bouffée d'oxygène et d'énergie, Bravo à toute l'équipe réalisatrice et conceptrice... Continuez ainsi, on en redemande !

## 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

