



N°3

QUADRIMESTRE : MAI | JUIN | JUILLET ET AOÛT 2021

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des réunions et ateliers prévus en Charente

P.10-19

### UN OUTIL POUR SE SOUVENIR

Les avantages de Forget Me Not

### LA MÉDIATION FAMILIALE

Présentation et information sur les aides proposées

### ÉGALITÉ NUMÉRIQUE

Etude de cas et ateliers numériques

### TÉMOIGNAGES NUMÉRISÉS

Témoignage et pensées d'un aidant

### FORMATION AU NUMÉRIQUE

J'ai participé : Retour d'expérience

P.4-5

P.6-7

P.8-9

P.20-21

P.22-23

## > ÉDITO #1

Il m'arrive quelquefois de repenser au siècle dernier avec un peu de nostalgie, quand un téléphone était fixe et ne servait qu'à téléphoner, quand un itinéraire ne s'élaborait qu'avec une carte routière ou un atlas, quand un message urgent s'appelait télégramme, et quand il fallait se rendre dans une boutique pour faire ses achats.

Le passage à l'an 2000 a vu l'émergence d'internet, des e-mails et des services en ligne. Cette vague, je devrais dire ce tsunami, s'est répandue dans tous les compartiments de notre quotidien.

Services bancaires, services administratifs, services de santé, service après-vente et dépannage, boutiques virtuelles, « Click and Collect », mais aussi services culturels, musique, télévision, films et jeux, objets connectés pour la maison et dans nos véhicules etc. La liste est bien trop longue pour être exhaustive.

Durant cette période, les rencontres humaines et les déplacements physiques étaient encore un peu épargnés. C'était sans compter sur l'apparition de la COVID 19 et des confinements successifs. Alors il a fallu encore s'adapter : les visioconférences, les webinaires, les « apéros Skype », etc. Les plateformes collaboratives ont dû répondre à ces nouvelles contraintes. Mais si garder le contact reste indispensable pour l'équilibre et ne pas sombrer dans l'isolement, il peut aussi prendre de multiples formes et pas seulement virtuelles : écrire des cartes postales ou des lettres, prendre des nouvelles par téléphone, lire journaux et magazines, écouter la radio, restent bien entendu à la portée de tous.

Malgré tout, aujourd'hui, il semble difficile pour celui qui n'est pas connecté et qui ne surfe pas sur les autoroutes de l'information, de ne pas se sentir marginalisé. La fracture numérique touche tout le monde car elle n'est pas seulement liée à l'âge, mais aussi au lieu d'habitation ou encore au niveau social ou économique.

C'est pourquoi ce 3ème numéro de Chemins d'Aidants est consacré au numérique, pour aider ceux qui le souhaitent à trouver leur propre chemin dans cette ère des technologies de l'information. ●

*Ludovic Blanc*

CHARGÉ DE MISSION UNA1686  
RESPONSABLE DE LA MAISON DE L.E.A

## L'ARRÊT D'AC !

Cette troisième 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)

Marie Claude P

**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

### COMMUNICATION :

**Directrice artistique et graphiste** :

Léa FAVREAU - [www.leafavreau.com](http://www.leafavreau.com)

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

> Photographies : Unsplash • Pexels

### 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.

# > LES AIDANTS ET LE NUMÉRIQUE

IMPORTANCE DU NUMÉRIQUE POUR LES AIDANTS AUJOURD'HUI

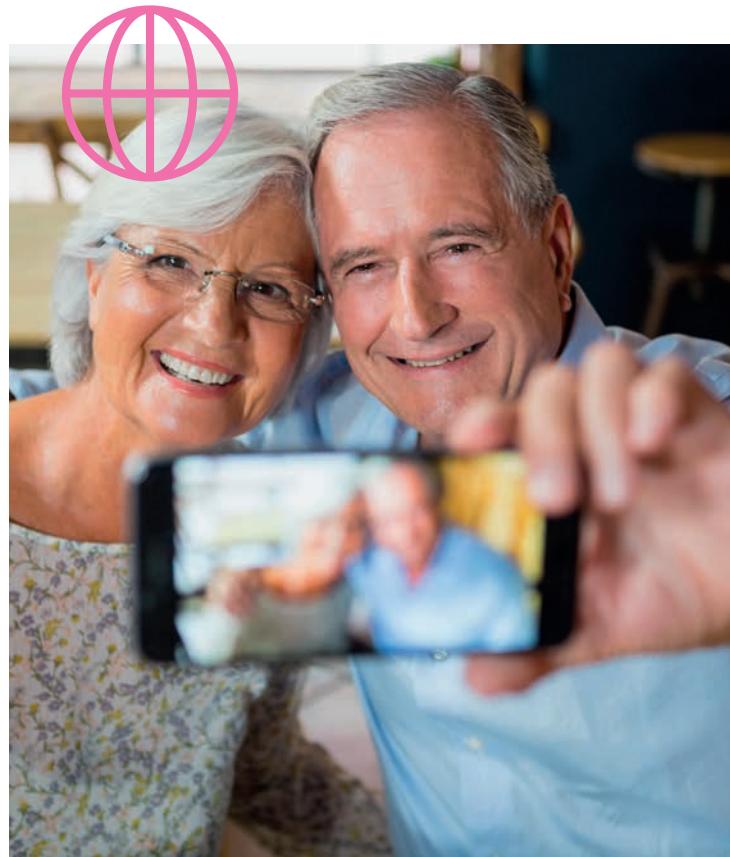
Selon une étude de **l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE)** publiée en 2019, **17 % des Français n'ont pas accès à Internet ou ne savent pas utiliser les outils numériques<sup>1</sup>**.

Cet illettrisme numérique, appelé **« illectronisme »**, concerne tout spécialement les personnes les plus âgées, les moins diplômées, aux revenus modestes, celles vivant seules ou en couple sans enfant, ou encore résidant dans les départements d'outre-mer. Au plan local, **la Nouvelle Aquitaine** compte en moyenne **22 % d'exclus du numérique**.

Aucune spécificité d'usage relative aux aidants n'a été interrogée dans cette enquête. Il est donc difficile d'appréhender si les aidants rencontrent des difficultés particulières pour utiliser internet. **On sait cependant que 36 % d'entre eux ont plus de 65 ans<sup>2</sup>**.

Il est établi **qu'aider un proche prend du temps**, et le **temps de l'aide s'impute sur celui des loisirs**. Aujourd'hui, se rajoutent à cela les **limitations des relations sociales** imposées par la **pandémie**. On peut craindre, par conséquent, qu'un bon nombre d'aidants se retrouvent **isolés** avec la télévision pour seul réconfort. Le non-recours aux technologies numériques qui ouvrent la possibilité **d'interactions sociales virtuelles** s'avère donc très pénalisant, d'autant que les initiatives foisonnent.

Pour mémoire, lors du premier confinement, **l'Association Nationale des Aidants** avait répertorié, en les classant par thèmes, les **propositions numériques** propres à soutenir les aidants pendant la crise sanitaire<sup>3</sup>.



Il ne faudrait pas pour autant que **la multiplication du recours aux services et outils numériques** se fasse au **détriment des aides directes**. « *Il ne faut pas nier le risque de faire apparaître la technologie comme un substitut à l'aide humaine, un moyen de faire des économies sur le dos des personnes âgées* », explique le professeur **François Piette, gériatre à Paris**, dans un article du Monde daté du 26 août 2013. La déresponsabilisation des acteurs, sous prétexte que les technologies compensent le moindre recours ou la minoration de l'implication en aide humaine, représente un **risque effectif de la sortie de crise**.

Il ne convient donc ni d'encenser, ni de dévaloriser les ressources en ligne. Le numérique, les « visios », les « webinaires » doivent rester des outils parmi d'autres au service des aidants et de la relation humaine. ●

1. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4241397>

2. Baromètre BVA APRIL 2018 publié le 27 septembre 2018 ; enquête réalisée en mai-juin 2018 par téléphone auprès d'un échantillon de 2007 personnes dont 456 aidants et 1551 non-aidants, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus

3. <https://www.aidants.fr/actualites/initiatives-nationales-pour-vous-soutenir-pendant-crise>

## &gt; UN OUTIL POUR SE SOUVENIR : FORGET ME NOT

INTERVIEW REGARD : MAGALIE AVEC GRATIENNE

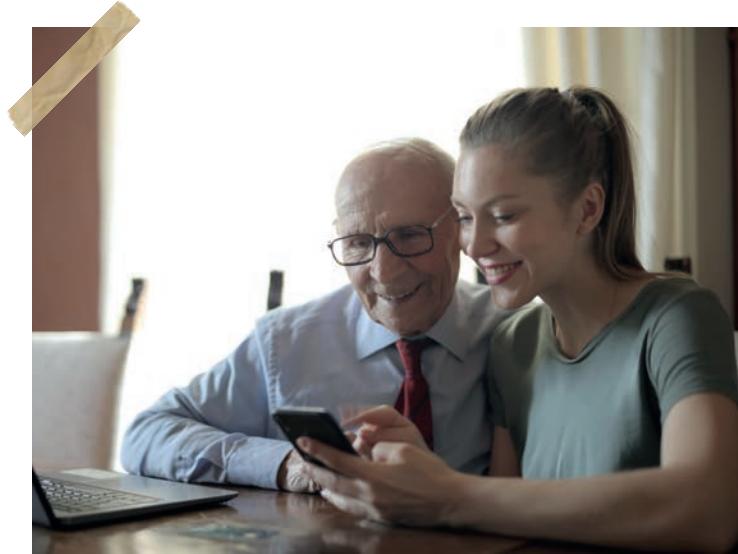


ACCOMPAGNER AUTREMENT  
LES PERSONNES ATTEINTES  
DE MALADIE D'ALZHEIMER  
OU MALADIE APPARENTÉES

**Ressource d'apprentissage et de soutien  
pour la thérapie de réminiscence à l'aide  
d'une boîte mémoire numérique  
personnalisée.**

Avec la plateforme **Forget Me Not**, vous pouvez créer une « **boîte à souvenirs numériques** », composée de **photos** qui peuvent déclencher des **émotions positives**, **d'enregistrements** d'êtres chers racontant des histoires personnelles, de **vidéos** des moments importants, ou simplement de **textes** (poèmes, récits...) rappelant un **événement**.

La boîte à souvenirs s'appuie sur la technique de la **réminiscence**. Pour vous aider dans votre démarche, des **modules d'apprentissage sont à votre disposition** et vous fourniront des **informations sur la maladie d'Alzheimer** et les **maladies apparentées**, ainsi que sur les **effets thérapeutiques** de l'utilisation d'une boîte à souvenirs.



## LES AVANTAGES DE FORGET ME NOT

- Amélioration de **l'humeur et du bien-être**
- Stimulation des **souvenirs**
- **Outil de partage** entre les **générations**
- Maintien et renforcement de **l'identité personnelle**
- Amélioration de l'accompagnement grâce à une **meilleure connaissance** de la personne
- Support numérique **ludique et personnalisable**
- Les personnes au stade débutant de troubles peuvent **utiliser les outils numériques elles-mêmes**
- Nouvelle façon de préserver **les souvenirs et de les revisiter** ●

→ **Plateforme FORGET ME NOT**, outil de création de souvenirs numériques : [www.forgetmenotdigital.com](http://www.forgetmenotdigital.com)

→ **Site du Projet** : Ressource d'apprentissage pour les aidants : [www.projectforgetmenotfr.weebly.com](http://www.projectforgetmenotfr.weebly.com)

## Chemins d'Aidants :

**Magalie Halley**, on vous connaît comme **designer**, créatrice de l'agence « **Aimotif<sup>1</sup>** » et **aidante de votre grand-mère Gratienne**, installée dans une maison<sup>2</sup> que vous avez créée avec elle et pour elle en Charente.

*Le premier confinement a bouleversé les moments que vous partagez avec votre grand-mère. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?*

## Magalie Halley :

Avec ma grand-mère, nous avons instauré un **rituel** : chaque fin de semaine, je vais passer deux heures chez elle. On papote, on se raconte ce qui nous passe par la tête... Je la tiens au courant de ce qui m'arrive, elle me parle d'elle, de sa vie passée, de son quotidien. Pour nous deux, **ces moments sont précieux**.

L'an dernier, quand le confinement total a été décrété, je ne me suis pas autorisée à lui faire prendre des risques en continuant de lui rendre visite. Nous avons donc remplacé nos babillages en face à face par des **échanges téléphoniques**. Mais ça n'était pas pareil : au bout de 10 minutes, nous ne savions, ni l'une ni l'autre, comment alimenter la conversation, laquelle tournait court. Par ailleurs, le contexte était très **anxiogène** et j'avais envie d'apporter un peu de soleil à ma grand-mère...

**CA** : Alors, comment avez-vous procédé ?

## Magalie Halley :

Je sais que ma grand-mère adore les **animaux**. Malheureusement, dans ma famille, nous n'en n'avons pas. J'ai donc eu l'idée d'utiliser les **réseaux sociaux** pour lancer un appel à **anecdotes** mettant en scène les animaux domestiques.

**CA** : Et on vous a raconté des histoires ?

## Magalie Halley :

Oui, beaucoup, ça a été fantastique ! Plein de gens ont répondu. Ils me racontaient ce qui leur était arrivé avec leur animal, des anecdotes le plus souvent amusantes. Je me les appropriais pour alimenter la conversation que j'allais avoir le week-end suivant avec ma grand-mère. Les choses n'étaient pas fixées par avance, je plaçais l'histoire au moment que je jugeais opportun, suivant **l'humeur et le besoin**...

C'est ainsi que je lui ai raconté qu'un petit garçon avait adopté un escargot qu'il nourrissait sur son balcon. Pour ma grand-mère venue de la campagne et qui a dû vivre en appartement, cette histoire a eu du sens, **je me souviens qu'elle était très touchée**.

**CA** : C'était une façon indirecte d'utiliser les outils numériques...

## Magalie Halley :

Exactement, une **espèce d'hybridation** : les **outils numériques** m'ont servi à mieux utiliser le téléphone qui est une technologie qui ne date pas d'hier ! Grâce à la générosité des personnes et à l'existence des outils collaboratifs, nous sommes parvenues, ma grand-mère et moi, à **retrouver la richesse de nos conversations** et... à **garder le moral** ! ●

1. <https://www.aimotif.fr/>. • 2. <http://lamaisondegratienne.fr/>



# > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LA MÉDIATION FAMILIALE

LE SERVICE DE MÉDIATION FAMILIALE DE L'UDAF DE LA CHARENTE

Faire face à la **perte d'autonomie** d'un proche du fait d'un handicap moteur ou mental, d'une maladie ou du vieillissement, peut bouleverser **l'équilibre** et créer **des tensions familiales**.

## L'Union Départementale des Associations Familiales de la Charente (Udaf)

expérimente depuis **avril 2020** une **offre de médiation familiale** qui s'adresse aussi bien aux personnes dépendantes qu'aux proches qui les accompagnent quotidiennement.

**Jeanne SYLLA, médiatrice familiale**, détaille cette expérimentation initiée par l'Unaf et soutenue par la CNSA et la CAF jusqu'en **juin 2022**. L'enjeu est de faire **connaître cette prestation** auprès des professionnels en contact avec les familles (médecins, services d'aide et accompagnement à domicile, Ehpad, CCAS, Clic, Plateforme Territoriale d'Appui...) qui peuvent se faire le relai de cette nouvelle offre.

## 1. AIDANTS / AIDÉS : À QUEL MOMENT FAIRE APPEL À LA MÉDIATION FAMILIALE ?

La **médiation** reste peu connue des familles en situation de conflit face à un proche fragilisé. Elle est surtout associée aux **conflits en lien avec la séparation**. Pourtant, la médiation peut aussi permettre de **prévenir ou dénouer des tensions liées à ces situations**.

Une étude réalisée en **2015** par **la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)** a mis en évidence la **dégradation fréquente des relations dans l'entourage de la personne aidée**.

La médiation prend en compte le besoin des aidants qui soutiennent au quotidien une personne vulnérable et **l'épuisement** qui peut en résulter. La charge que représente cette aide, mais aussi les émotions liées à l'histoire familiale, peuvent être **facteurs de conflit**.

Elle va accueillir leurs **difficultés** et reconnaître leurs **capacités** à gérer des situations complexes.

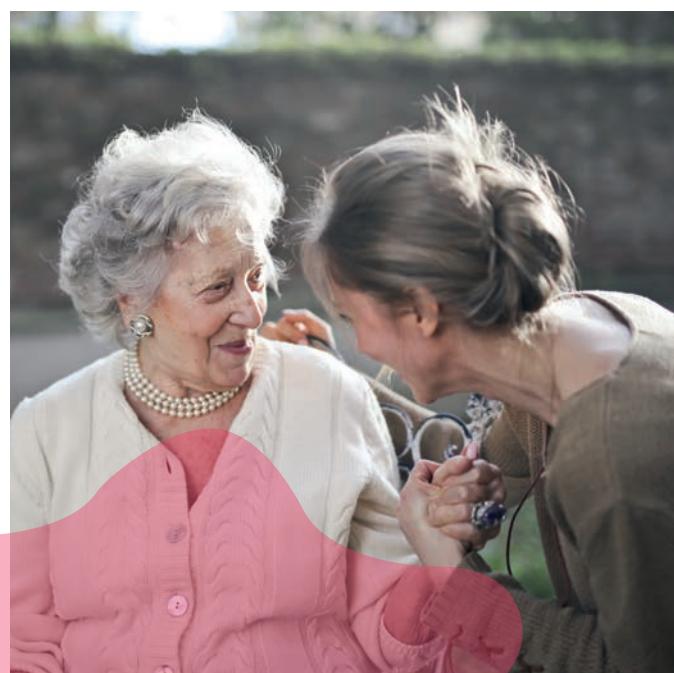
Elle offre un **lieu d'écoute et de parole** ajusté à la singularité et à la complexité de chaque situation et permet à chacun de **préserver son pouvoir de décision**. La médiation familiale a donc toute sa place.

## 2. QUELLE DÉFINITION ?

« C'est un processus de **construction ou de reconstruction du lien familial**, axé sur **l'autonomie et la responsabilité** des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation, dans lequel un tiers impartial, indépendant, qualifié et sans pouvoir de décision – le médiateur familial – favorise, à travers l'organisation d'entretiens confidentiels, leur communication, la gestion de leur conflit dans le domaine familial entendu dans sa diversité et dans son évolution ».

*Définition adoptée par le Conseil National Consultatif de la Médiation Familiale en 2002*

>>>



### 3. MÉDIATION FAMILIALE AIDANT-AIDÉS : DANS QUELLE SITUATION ?

Faire intervenir un **tiers neutre** dans des échanges familiaux peut permettre de cheminer dès lors que les personnes impliquées rencontrent des difficultés à dialoguer ou à prendre une décision ensemble. Ainsi, le professionnel peut aider le proche dépendant à évoquer certains sujets que parfois **il ne s'autorise pas à aborder en famille**. Le médiateur peut également accompagner **l'entourage familial**.

#### Les situations de tensions sont issues de plusieurs problématiques :

- conflit lié à **l'accompagnement**,
- dissensions au sein de la **fratrie**, notamment lorsque se pose la question d'une entrée en **maison de retraite** ou d'une **mise sous protection**,
- crispations dans le **couple** dont l'un des membres perd son **autonomie**,
- répartition de **l'obligation alimentaire**, ...

Ce dispositif recouvre donc une multitude de situations qui peuvent être pacifiées par la médiation familiale. L'idée est de créer un climat de sécurité et de « **bientraitance** » autour de son proche, en ayant un **dialogue constructif**, en respectant ses décisions, son bien-être et sa dignité.

### 4. COMMENT CELA SE PASSE-T-IL ?

Le **médiateur familial** est un **professionnel diplômé d'État**. Il agit en tant que tiers extérieur et expert de la gestion de conflits, pour aider les membres de la famille à **renouer le dialogue et à élaborer des solutions concrètes et concertées d'organisation**.

**L'entretien d'information** : C'est un **entretien gratuit** qui peut être organisé avec une ou plusieurs des personnes concernées. Il **vise à exposer la situation**. Le médiateur présente ensuite le processus de médiation, ses objectifs et ses modalités pour vérifier la pertinence de l'intervention.

La médiation est une démarche **librement consentie** : elle n'aura lieu que si tous les participants donnent **leur accord**. Le médiateur garantit **la confidentialité de l'entretien**.

**Le déroulement de la médiation** : Les personnes concernées, aidants et aidée, **rencontrent ensemble le médiateur** qui les accompagnera tout au long des séances. Elles déterminent avec le professionnel les **points à aborder** : les besoins, les ressentis, les sources de tensions familiales. Il n'existe aucun schéma-type, **chaque situation est unique**.

À chaque fin de séance, les personnes décident de poursuivre ou non la médiation. En général, **2 à 5 séances** sont nécessaires pour l'ensemble du processus.

**Le terme de la médiation** : des accords peuvent être rédigés pour concrétiser les décisions prises. Ces projets **peuvent être homologués par un juge aux affaires familiales** si les personnes concernées en font la demande.



### 5. COMBIEN COÛTE L'INTERVENTION D'UN(E) MÉDIATEUR (MÉDIATRICE) FAMILIAL(E) ?

Le service de médiation familiale de l'Udaf de la Charente est **conventionné**. La participation financière est ajustée en fonction des **revenus** selon un barème national établi par la CNAF.

Le **coût d'une séance** varie **de 2€ à 131€**. Pour rappel, **l'entretien d'information préalable est gratuit**. ●

#### POUR TOUTE INFORMATION :

- **Jeanne SYLLA, médiatrice familiale**
- **06 21 72 98 75**
- **jeanne.sylla@udaf16.org**



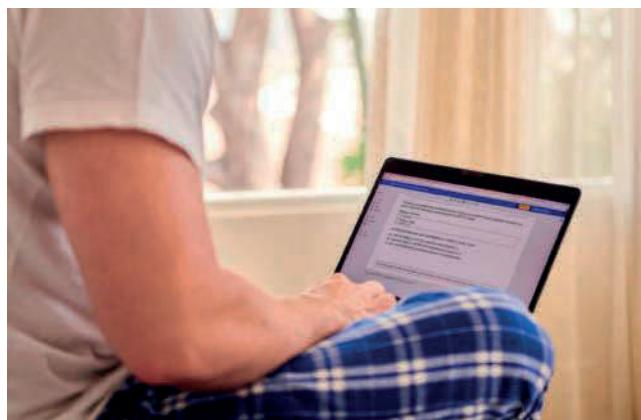
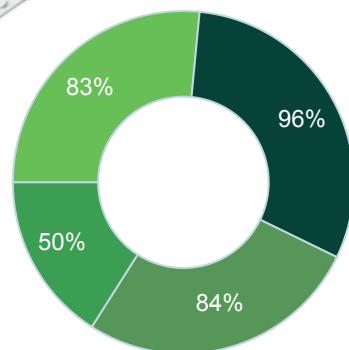
# > ÉGALITÉ NUMÉRIQUE

DÉFINITION ET TÉMOIGNAGE



## QUELQUES DONNÉES QUANTITATIVES :

- En 2019, 83 % des ménages possèdent un ordinateur et 96 % un téléphone portable (...), 84 % des 60-74 ans et 50 % des 75 ans (...) un accès à Internet. Mais de nombreux Français restent encore éloignés du numérique. (source : <https://labo.societenumerique.gouv.fr/>).



Pour vous lancer dans **Internet chez soi** (ou près de chez soi), vous devez remplir **4 pré-requis** :

- ✓ **Un accès à une infrastructure physique à votre domicile :**
  - soit filaire (fil de cuivre du téléphone pour l'ADSL, ou bien fibre),
  - soit « radio » (3G/4G, liaison radio spécifique, satellite),
  - ou bien un accès à un lieu près de chez vous offrant une connexion internet ;
- ✓ **Un contrat avec un Fournisseurs d'Accès Internet (FAI)**, qui assure, sur l'infrastructure filaire ou radio, le transport de l'information entre internet et votre terminal (par exemple : Orange, Bouygues, Free, SFR, etc.) ;
- ✓ **Un terminal ou matériel individuel** (ordinateur portable ou fixe, tablette, smartphone) adapté à vos besoins ;
- ✓ Enfin, une **formation adaptée à vos besoins** selon **votre niveau** (éloigné du numérique, débutant, se débrouille mais a besoin ponctuellement d'aide...).

**Si vous n'avez pas d'expérience** dans le domaine de l'internet, il est difficile de savoir comment choisir un matériel, choisir un fournisseur d'accès offrant un bon service et des conditions tarifaires compréhensibles, trouver une formation...

**La première étape** est de comprendre le « **parcours** » dont **vous avez besoin** pour avancer dans ces prérequis. Faites-vous aider !

Sur votre territoire, vous pouvez trouver des **lieux ou services offrant cette aide**. Ils sont de différentes natures et répondent à des besoins différents :

- Pour un **accueil de proximité et un accompagnement vers les démarches administratives en ligne** : les **Maisons de Services au Public (MSAP)**, qui sont en cours d'être rebaptisées « **Maison France Services** ». Ce sont des lieux administratifs qui regroupent au moins **9 opérateurs publics** (La Poste, Pôle Emploi, CNAF\*, CNAV\*, CNAM\*, MSA\*, ministères de l'Intérieur et de la Justice, services fiscaux).
- Pour **trouver de l'assistance et/ou de la formation** : renseignez-vous auprès de **vos mairies**, de la **médiathèque**, du **CCAS**, de vos **caisses de retraites**, ou des **associations** proches de votre domicile.
- Des boutiques** pour trouver du **matériel informatique pas cher** (Emmaüs, autres associations),
- Des entreprises ou des indépendants** qui proposent des **prestations ou/et du matériel** (les tarifs sont variables). >>>

→ Voici les quelques **usages de base d'internet** considérés comme **indispensables** :

- Utiliser une **messagerie électronique** : lire ses mails, envoyer un mail, etc. ;
- Faire des **recherches d'informations** « pratiques » (petites annonces, météo, horaires des trajets SNCF ou des séances de cinéma, etc.), ou pour connaître ses droits ;
- Utiliser les **services publics en ligne** (CAF, AMELI, impôts, Pôle Emploi...) ;
- Gérer vos **comptes** sur le site internet de votre banque ;
- Prendre un **RDV ou « télé-consultez » son médecin** ;
- Échanger, par des **communications « vidéo »**, avec un proche ou un contact professionnel ;
- Faire un **achat en ligne** ;
- **Télécharger, enregistrer, imprimer** un document, **saisir une réclamation**. ●

## CONTACT :

**Michel Jannet**, Président de l'Association pour l'Égalité Numérique Haut Débit



Tél : 07 87 33 07 39



Mail : [contact@egalitenumerique.online](mailto:contact@egalitenumerique.online)



Site internet : <https://egalitenumerique.online/>

## Témoignage : Participation de Geneviève aux ateliers numériques

Naviguer sur Internet, envoyer des mails et en recevoir, échanger des photos avec ses petits-enfants... **Geneviève, 69 ans**, en rêvait mais **s'en sentait bien incapable**.

Se décrivant elle-même comme étant **« totalement allergique à l'informatique »**, cette habitante de La Rochefoucauld observait son mari pianoter sur leur ordinateur, sans jamais oser s'y essayer toute seule.

Alors quand son mari l'a encouragée à **s'inscrire aux ateliers numériques de l'UNA Charente-Vienne**, elle a fini par se laisser tenter.

« J'étais angoissée au possible, raconte-t-elle. J'étais persuadée que je n'y arriverais pas ».

Inscrite au **module de formation initiale** qui permet de se familiariser avec une tablette numérique et avec les usages de ce monde parallèle, Geneviève s'est finalement laissé prendre au jeu et a **pris confiance en elle**.

Au point de s'inscrire pour **le second module de perfectionnement**, qu'elle suit actuellement en visio-conférence, les ateliers en présentiel étant pour l'instant suspendus.

« J'ai rempli mon objectif de départ, à savoir échanger avec mes enfants et petits-enfants. **Et j'en suis fière !** ». Geneviève a pu mesurer **le grand intérêt des échanges numériques** lors des confinements. « Mes petites-filles voulaient absolument nous voir, alors on a organisé des rendez-vous en visio sur Whatsapp. C'était vraiment bien de pouvoir se voir de loin ! ». ●



## Dates à marquer sur son agenda

### ATELIERS NUMÉRIQUES DE L'ESPACE SUD NUMÉRIQUE

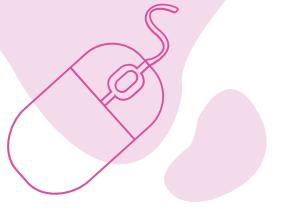
📍 Montmoreau - Baignes - Villebois - Chalais - St Severin - Fouquebrune - Blanzac

€ 10€/heure

🕒 Tous les **jours de Mai, Juin et Juillet** ☎ Renseignements au : **05 45 97 82 03 • 06 95 72 61 10**

## &gt; AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

QUADRIMESTRE : MAI / JUIN / JUILLET / AOÛT · 2021



## ATELIERS ASEPT CHARENTE

Renseignements au : 05 46 97 53 02

## ATELIERS VIRTUELS :

## ATELIER NUTRITION :

⌚ Débute le **27 avril**  
de **10h à 11h30**

## ATELIER SOMMEIL :

⌚ Débute le **30 avril**  
de **10h à 11h30**

## ATELIER PRÉSERVONS-NOUS :

⌚ Débute le **03 mai**  
de **14h à 15h30**

## ATELIER VITALITÉ :

⌚ Débute le **04 mai à 10h à 11h30**  
Et le **21 mai de 10h à 11h30**

## ATELIER MÉMOIRE :

⌚ Débute le **06 mai**  
de **10h à 11h30**

ATELIERS EN PRÉSENTIEL QUI DÉBUTENT  
DÈS MI-MAI :*Evolution possible en fonction de la situation sanitaire*ATELIER VITALITÉ : *REPORTÉ*

## BLANZAGUET ST CIBARD

⌚ Débute le **15 avril**  
De **14h à 16h30**

## ISLE ESPAGNAC

⌚ Débute le **19 avril**  
De **9h30 à 12h**

ATELIER SOMMEIL : *REPORTÉ*

## ECHALLAT

⌚ Débute le **21 avril**  
De **14h à 16h30**

## ISLE ESPAGNAC

⌚ Débute le **22 avril**  
De **9h30 à 12h**

## ATELIER CAP BIEN-ÊTRE :

## TOUVÉRAC

⌚ Débute le **01 juin de 14h à 16h45**

## THÉÂTRE VIRTUEL SUR LE BIEN VIEILLIR

*Deux représentations :*

⌚ Le **03 juin**  
À **10h30 et 14h30**

📞 Sur inscriptions auprès  
de l'ASEPT

Mai 2021

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

06

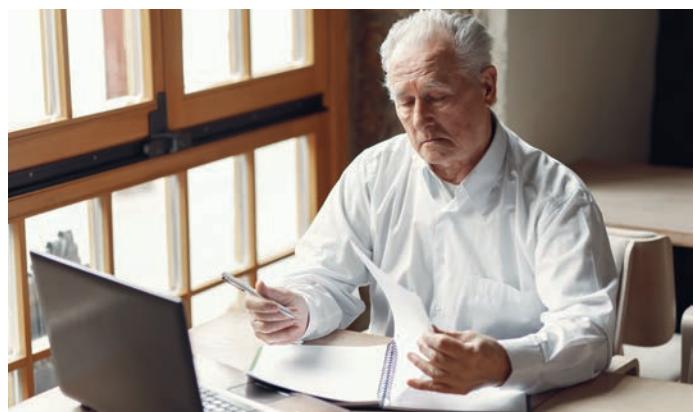
## PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

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)



07

**MA MAISON A'VENIR** • Accès gratuit

📍 Salle des fêtes d'AUSSAC VADALLE

🕒 De **10h à 13h** et de **14h à 17h**

19

📞 Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

📍 Lycée Claire Champagne SEGONZAC (salon des aidants organisé par les élèves du BAC PRO SAPAT)

🕒 De **10h à 13h** et de **14h à 17h**

13

14

15

16

**SÉJOUR JEUNES AIDANTS** • Organisé par LE CASA📍 LATHUS (86) 📞 Renseignements : secrétariat du CASA : **05 45 32 43 17** | [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

19

**MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE** • Visioconférence gratuite

Atelier en visioconférence pour les patients et les aidants en cancérologie • Organisé par Institut du sein en Savoie

🕒 De **14h30 à 15h30**📞 Informations au : **04 79 26 81 97**🌐 Mail : [institutdusein@yahoo.fr](mailto:institutdusein@yahoo.fr)

19

**FORUM DES AIDANTS** • Accès gratuit📍 SEGONZAC 📞 Renseignements : secrétariat du CASA : **05 45 32 43 17** | [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

28

**GROUPE DE PAROLES - " SOUTIEN AUX AIDANTS "**

Vous vous occupez d'un proche dépendant ? Une équipe d'intervenants vous propose un groupe de paroles pour échanger sur différentes thématiques.

→ Animé par : Josiane SHIPLEY &amp; Daniel MONET - CASA • Marion GRAVELLIER, Psychologue - ASProS

📍 ASPROS 12 Bld Léon Blum, 16800 Soyaux

💶 Formation gratuite

📞 Pour inscription, contactez l'ASPros au : **05 45 94 86 67**  
Mail : [aspros.psychologue@gmail.com](mailto:aspros.psychologue@gmail.com)

28

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

29

**CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**Thème : **Comment prendre soin de moi ?** | 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

🕒 **10h à 11h30**📞 Renseignements : **06 02 11 45 78**

## Tous les vendredis de Mai | Juin | Juillet

### LES VENDREDIS TOUT EST PERMIS • Gratuit et ouvert à tous

 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

 14h à 16h

 Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**

**Juin 2021**

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

01

#### VISITE DE LA " PETITE FERME DE JULIEN " • Participation libre

Visite du potager, approche des animaux. Activité proposée pour les aidants et les aidés.

 MOSNAC

 A partir de **14h30**

 Plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente : **05 45 70 84 65**

01

#### MA MAISON A'VENIR • Accès gratuit

 La Salamandre COGNAC (forum séniors "Ensemble pour le bien vieillir à Cognac")

 De **10h à 13h** et de **14h à 17h**

 Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

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

11

#### CONSEILS EN SEXOLOGIE • Visioconférence gratuite

Atelier en visioconférence pour les patients et les aidants en cancérologie • Organisé par Institut du sein en Savoie

 De **11h à 12h30**



Informations au : **04 79 26 81 97**



Mail : [institutdusein@yahoo.fr](mailto:institutdusein@yahoo.fr)

19

#### CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : **Etre aidant en été** | 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

 **10h à 11h30**

 Renseignements : **06 02 11 45 78**

25

#### GROUPE DE PAROLES - " ENTRE AIDANTS "

*Vous vous occupez d'un proche dépendant ? Une équipe d'intervenants vous propose un groupe de paroles pour échanger sur différentes thématiques.*

→ Animé par : Josiane SHIPLEY & Daniel MONET - CASA • Marion GRAVELLIER, Psychologue - ASProS

 ASPROS 12 Bld Léon Blum  
16800 Soyaux

 Formation gratuite

 Pour inscription, contactez l'ASPros au : **05 45 94 86 67**  
Mail : [aspros.psychologue@gmail.com](mailto:aspros.psychologue@gmail.com)

25

**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**  
**hdj@ch-larochefoucauld.fr**

**Juillet 2021**

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

01

**PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE**

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

 Maison de LÉA

 **10h à 12h30**

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

08

**ATELIER CUISINE** •  **5€ par personne**

Avec **Caroline BAYLE** (cuisinière professionnelle) suivi d'une séance de sophrologie avec **MME FONTANEAU**.  
Activité proposée pour les aidants et les aidés.

 Salle des fêtes de MOSNAC

 A partir de **10h-10h30**

 Renseignements : **05 45 70 84 65**

**Août 2021**

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

5

**PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE**

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

 Maison de LÉA

 **10h à 12h30**

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

**France Parkinson**

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

**PROGRAMME ENTR'AIDANTS PARKINSON :**

Dans le cadre de notre **programme Entr'aideants**, nous proposons aux aidants adhérents des **séances gratuites** de découvertes d'activités, via ordinateur (**sophrologie, Qi Gong et yoga du rire**) pendant les **mois d'avril, mai et juin**.

Le but n'est pas de se substituer à ce qui se fait dans les comités, mais de le proposer pour les départements qui n'ont pas de comités, et pour les comités qui ne peuvent pas mettre en place ce type d'activités.

Participer à une activité depuis chez soi en toute quiétude sans avoir à demander qu'un tiers s'occupe du proche aidé, tout en pouvant s'isoler pour se concentrer sur son propre bien être est une **chance réelle** pour de nombreux aidants et aidantes.

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

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



**Juin**

**LA GRANDE MOTTE  
PRESQU'ÎLE DU PONANT**

**SÉJOUR RÉPIT DU 19 AU 26 JUIN 2021**

**8 JOURS / 7 NUITS**

**EN PENSION COMPLÈTE**

**GROUPES DE PAROLES ANIMÉS  
PAR UNE PSYCHOLOGUE**

**A PARTIR DE**

**630€/PERS**

**Base chambre double**



**NORMANDIE**

**BAGNOLES DE L'ORNE**

**SÉJOUR RÉPIT EN JUILLET / AOUT**

**7 JOURS / 6 NUITS**

**EN DEMI-PENSION**

**MINI-CURE THERMALE INCLUE**

**A PARTIR DE**

**584€/PERS**

**Base chambre double**

**Juillet – Aout**



**DESTINATIONS THERMALES**

**DAX - Landes**

**BAGNOLES DE L'ORNE- Normandie**

**CHÂTEL GUYON - Auvergne**

**CAMBO LES BAINS - Pays-Basque**

**LAMALOU LES BAINS - Occitanie**

**SAINT PAUL LES DAX - Landes**



L'accès simplifié au répit des aidants

## 12 destinations en France proposées toute l'année pour le Répit des Aidants

- Des séjours Aidants /Aidés de 7 jours / 6 nuits (ou plus!) en hôtel, résidence, hôtel-club 3\*et 4\*
- Des activités spécifiques offertes pour les aidants : Coaching des aidants, groupes de parole avec un psychologue, mini-cure thermale, visites touristiques.
- Un accompagnement personnalisé et la coordination des services de santé pour l'aidé
- Des Accords -cadres avec certaines Caisses de Retraite Complémentaire ou Mutuelles, pour une aide financière

**[infos@manurevarepit.fr](mailto:infos@manurevarepit.fr)**

**04 93 37 61 44**

**[www.manurevarepit.fr](http://www.manurevarepit.fr)**

Agrément ATOUT France N°IM006190009APST  
pour la Garantie Financière HISCOX pour la RCP

### DESTINATIONS TOURISTIQUES

VENCE - Côte d'Azur  
LOURDES - Pyrénées  
GUIDEL- Bretagne  
LA GRANDE MOTTE - Occitanie  
MENTON - Côte d'Azur  
PRESQU'ÎLE DE GIENS - Var



## Et n'oublions pas...

### 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)**  Elsa Layré, Ergothérapeute : [e.layre@domicilemutualiste16.fr](mailto:e.layre@domicilemutualiste16.fr)  
**ou 5€ la demi-journée** 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  Pour 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. >>>

## ÉCOUTE, ÉCHANGE 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 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](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 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)





**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 inscriptions**

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**
- Les **vendredis à 10h**



**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 • Incription obligatoire**



A venir au **1er semestre 2021** | Présentiel ou en visioconférence

- Atelier Sommeil \_\_\_\_\_ **6 Vendredis après-midi** à partir du **28 Mai 2021**
- Formation des \_\_\_\_\_ **6 Vendredis matin** à partir du **28 Mai 2021**

**ACTIVITÉS**



A venir au **1er semestre 2021**

- Organisation de Sorties  
à thème sur 1 journée
- Ballades



**ATELIERS TABLETTES, INITIATION - JUIN | JUILLET | AOÛT • Incription obligatoire**

→ Sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire du nombre de participants et de l'accord du lieu d'accueil :



- Angoulême \_\_\_\_\_
- Trouvérac \_\_\_\_\_
- Brigueuil \_\_\_\_\_
- St Adjutory \_\_\_\_\_
- Touzac \_\_\_\_\_
- Les **mercredis** à partir du **2 juin au 7 juillet**, de **9h30 à 11h30** \_\_\_\_\_
- Les **jeudis** à partir du **3 juin au 8 juillet**, de **10h à 12h** \_\_\_\_\_
- Les **vendredis** à partir du **4 juin au 9 juillet**, de **10h à 12h** \_\_\_\_\_
- Les **lundis** à partir du **7 juin au 12 juillet**, de **9h30 à 11h30** \_\_\_\_\_
- Les **mardis** à partir du **15 juin au 20 juillet**, de **10h à 12h** \_\_\_\_\_
- **Inscription possible**
- **Complet**
- **Complet**
- **Complet**
- **Complet**



**PETIT RAPPEL :**

L'association UNA Charente Vienne propose des **ateliers d'initiation, perfectionnement et de suivi** sur toute la Charente, pour les personnes de **60 ans et plus** vivant à leur domicile. Les ateliers sont en partie **financés par le Conseil Départemental et la conférence des financeurs**, il reste **12 euros** à la charge des participants pour toute la session (**6 séances**). Nous pouvons également prêter les tablettes aux participants pendant les 6 semaines (chèque de caution non encaissé). Pour plus de **renseignements**, **n'hésitez pas à contacter le 06 52 89 45 33** (Marie-Fanny)



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**  
Mail : **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 AGISSEONS 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**

Équipe 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 NUMÉRISÉS

CONFÉSSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE



## Témoignage : La communauté "Bonjour Fred"

« **BONJOUR FRED** : média **positif** qui vous aide à **prendre soin de vous (et de vos proches)**. C'est aussi une communauté sur laquelle compter, en ligne comme dans la vraie vie. »

J'ai découvert le **groupe Facebook « Bonjour Fred »** en « farfouillant » sur Internet il y a **6 mois environ**. Pour y accéder, une **inscription est obligatoire**.

Avec ma femme, nous habitons une **maison isolée** en pleine campagne. Les journées sont rythmées par les passages des intervenantes du **SAAD et des infirmières**. Celles-ci nous sont d'une **grande aide** et nous font **un bien fou** à ma femme et à moi-même.

J'avais besoin de trouver un **groupe de partage** d'aidants pour pouvoir échanger sur mes difficultés au quotidien, de pouvoir correspondre avec des personnes pour y trouver une sorte de **réconfort**. Internet n'est pas une difficulté pour moi. **Il faut juste que je prenne le temps. Internet est fabuleux si on sait s'en servir.** Mais attention, il faut rester vigilant car on y trouve de tout ! Si besoin je peux me tourner vers mon fils qui a un doctorat en informatique.

Sur la page « **Bonjour Fred** », chacun peut exposer ses problématiques et d'autres aidants peuvent vous aider en partageant leurs expériences. **On se sent moins seul.** On n'y trouve pas toujours de solution mais le fait **d'en parler fait du bien**.

Il y a aussi le partage d'informations générales très intéressantes. J'ai proposé dernièrement de partager des recettes culinaires. Etant ancien cuisinier, j'ai des idées de recettes simples et pas chères qui ne nécessitent pas d'être au fourneau pendant des heures (en tant qu'aidant, le temps est compté...).

Internet n'est pas une difficulté pour moi. Il faut juste que je prenne le temps. Internet est fabuleux si on sait s'en servir.

Le **point négatif**, c'est que je n'ai pas trouvé beaucoup d'aidants qui accompagnent comme moi un proche atteint d'une pathologie psychiatrique. Je n'aime pas les mentions « j'aime, j'aime pas... » ou les smileys. Pour moi, cela ne représente pas un véritable sentiment.

Alors moi, je préfère **prendre le temps de répondre** à chacun avec une ou plusieurs phrases. **C'est une sorte de reconnaissance.** Alors, bien sûr, cela me prend plus de temps mais ce n'est pas grave, c'est mon moment à moi. **Je sais que la personne à l'autre bout de l'ordinateur sera contente du petit mot que je lui adresse !** •



## Témoignage : Mise en relation avec son proche via Skype

Je suis maman d'un **garçon polyhandicapé** qui s'appelle « **Manu** ». Il ne parle pas, il ne marche pas, il est **très dépendant** de son entourage pour tous les gestes du quotidien.

Il a pourtant un **don de communication** très grand et surprenant. Cela passe par le regard, le sourire, voire le rire, le toucher, le câlin... **C'est quelqu'un de très joyeux.**

Autant dire que la **pandémie** a provoqué pour nous une véritable **rupture**. Surtout lors du confinement.

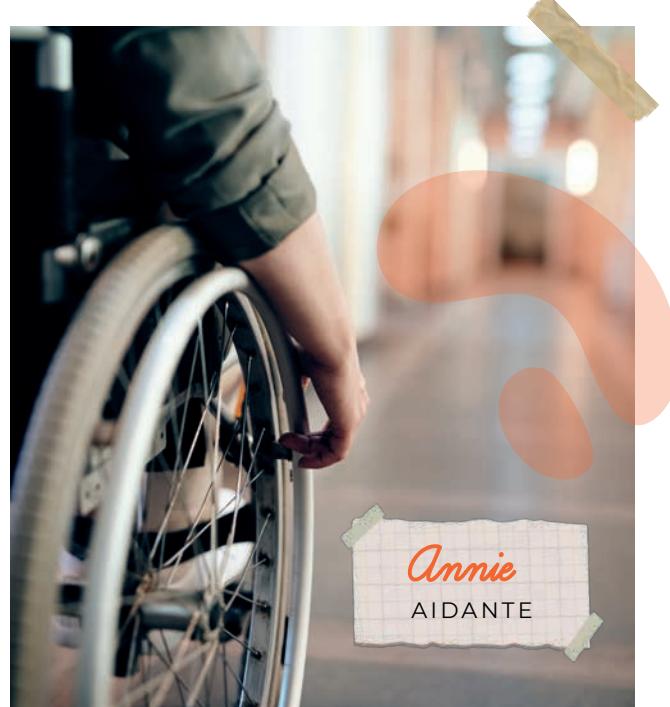
Pour garder le lien, continuer à dire et montrer à notre fils-frère-oncle que nous l'aimons, nous avons mis en place, avec l'aide de l'équipe soignante de son établissement, **des rendez-vous sur Skype**.

Voir son **visage s'illuminer** en entendant notre voix, le voir rire quand on lui chantait une petite chanson qu'il aime, pouvoir lui dire notre affection et constater visuellement qu'il en était heureux, tout cela a représenté une vraie **consolation** même si la **frustration demeurait forte**.

**Nous sentions sa présence et il sentait la nôtre.**

Le courrier et des dessins de petits-neveux et nièces ont été précieux aussi, mais c'est surtout **la communication par vidéo-rencontres** qui nous a permis de **garder le lien... et le moral !** ●

**Voir son visage s'illuminer en entendant notre voix, le voir rire [...] et constater visuellement qu'il en était heureux, tout cela a représenté une vraie consolation ...**



### Dates à marquer sur son agenda

#### CALENDRIER DES FORMATIONS A DISTANCE

RePairs Aidants lance un **calendrier national de formations à distance** qui propose des **sessions gratuites de sensibilisation-formation** sur **7 thèmes**. Celles-ci auront lieu en **visio**, sur des **demi-journées**.

Ces **formations** s'adressent à ceux qui apportent de l'aide à un **proche en situation de handicap** et sont ainsi en position **d'aidant familial**. Chaque session accueillera au maximum **10 participants** (date confirmée dès 6 inscrits).

● Renseignements sur : <http://repairsaidants.blogs.apf.asso.fr/> mail : [aidants.familiaux@apf.asso.fr](mailto:aidants.familiaux@apf.asso.fr)

Pour que vous soyez réellement disponibles durant les sessions, **les frais de suppléance seront remboursés à 100%** pour tous ceux qui nous en feront la demande, **sur justificatif**. Les personnes qui ne pourront pas s'inscrire\* à temps seront mises sur une **liste d'attente** et se verront proposer en **priorité** les nouvelles dates de sessions organisées par la suite.

\*Une inscription à une session vaut pour les 2 ou 4 demi-journées prévues. Il n'est pas possible de choisir des demi-journées à la carte ni de prendre une première demi-journée en janvier et l'autre en mars sur un même thème.

- Le **4 mai de 14h à 17h30** et les **11, 20 et 25 mai de 9h à 12h30** - **Se maintenir en bonne santé**
- Le **10 et 17 mai de 14h à 17h30** - **Aides et droits**
- Le **31 mai et le 4 juin de 9h à 12h30** - **Aides à la communication**
- Le **2 et 9 juin de 9h à 12h30** - **Répercussions familiales, sociales et professionnelles**
- Le **11 et 18 juin de 9h à 12h30** - **Autour de l'annonce**
- Le **15 et 17 juin de 9h à 12h30** - **Complémentarité aidants familiaux – professionnels**
- Le **29 juin et le 6 juillet de 14h à 17h30** - **Etre aidant aux différentes étapes de la vie**

# > J'AI PARTICIPÉ : FORMATION DES AIDANTS AU NUMÉRIQUE

RETOUR D'EXPÉRIENCE SUR LA FORMATION EN LIGNE



## UNE FORMATION DES AIDANTS EN LIGNE, GRATUITE ET OUVERTE À TOUS !

La Formation des Aidants en ligne a pour principaux objectifs de se **questionner** et **d'analyser** les **situations vécues** dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, afin de trouver les **réponses adéquates**. Un autre objectif est aussi de mieux **connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi**.

Cette Formation des Aidants en ligne a été construite en complémentarité avec la Formation des Aidants en présentiel. Selon **un principe de choix** des participants, il est possible de ne participer qu'aux modules en ligne, ou alors de ne faire que la formation en présentiel. Il est aussi possible de participer aux deux dispositifs, une fois ou à plusieurs reprises, et cela dans l'ordre qui semble le plus adapté, selon ses disponibilités, ses envies et attentes du moment.

**Ouvert gratuitement** à tous les aidants, le parcours de formation en ligne comprend **6 modules d'une durée d'environ 30 minutes chacun**.

Ce sont donc **six thématiques différentes et complémentaires** qui sont proposées avec, en filigrane, une **approche émancipatrice** visant à développer **la capacité à agir et à vivre sa vie**.



Francine

Stagiaire de la formation des aidants en visioconférence du dernier trimestre 2020

J'ai suivi cette formation où nous étions **6 aidants et la formatrice**. Le groupe m'a permis de **rencontrer** d'autres personnes et **d'échanger**. Cela m'a sorti un moment de ma **solitude**.

La **formation** m'a aidée à réfléchir sur ma **relation avec mon proche**, à voir mes **difficultés** en face, à récupérer des **astuces** de tout le monde pour **améliorer le quotidien**.

Le groupe était très **ouvert, à l'écoute, mais aussi complice** : nous nous comprenions car nous vivions les mêmes choses. J'ai appris aussi à essayer de **mieux reprendre ma place et mieux comprendre mon rôle**.

Cette **formation** aborde différents sujets qui m'ont beaucoup intéressée. Même si les larmes et les émotions sont souvent présentes, ces séances nous donnent des **outils pour nous protéger, des astuces pour mieux vivre cette période difficile**.

J'attendais ce moment pour moi chaque semaine. ●



Inscrivez-vous sur le site internet :  
<https://formation.aidants.fr/>



Association Française des  
**aidants**





## Christian

Stagiaire de la formation des aidants en visioconférence du dernier trimestre 2020

Je m'appelle **Christian**. Je me suis inscrit à la **maison de L.E.A.** au mois **d'octobre 2020** en tant **qu'aidant** suite à la **maladie de mon épouse diagnostiquée D.F.T.** (dégénérescence fronto-temporale) à **l'âge de 60 ans**.

On m'a proposé de participer **à une formation des aidants** le vendredi de 9h15 à 12h15, mais avec le Covid, cela se passe en **visioconférence**.

J'ai participé **2 fois sur 6**, mais ensuite j'ai arrêté parce que rester assis et parler pendant 3 heures devant un écran, **cela n'était pas possible pour moi** : trop difficile, ces **outils modernes ne me correspondent pas**, je préfère être avec les **gens en face**, c'est mieux. **L'informatique, j'aime pas !**



*Mary*

*Aidante et participante des cafés des aidants en visioconférence*

J'ai ressenti le besoin de rejoindre un **café des aidants** après **1 an et demi** de nouvelle vie dans la campagne de Charente où nous avons déménagé pour intégrer notre **fils autiste dans un Accueil de Jour pour adultes autistes**.

La première année s'est très bien passée. Mais à partir de la deuxième année, notre fils a développé des problèmes graves de comportement qui nous ont empêchés de sortir avec lui, et qui nous ont mis en **isolement social** longtemps avant le premier confinement du COVID.

A vrai dire, j'ai cherché un **café des aidants des personnes autistes**, mais je n'ai pas trouvé à proximité en Charente.

La **Plateforme des Aidants d'Angoulême** est **ouverte à tous les aidants**, quels que soient la maladie ou le handicap de la personne aidée. Finalement, ce mélange d'expériences de personnes de tous horizons apporte une richesse et une ouverture d'esprit sur la vie au plus large. Ça nous permet de prendre du **recul sur notre propre situation**.

Le **café des aidants** est maintenu en **visioconférence** pendant les restrictions sociales à cause du COVID-19. Ce **format facilite ma participation**, même après la levée des restrictions sociales car j'habite assez loin du lieu de rencontre. Soit mon mari doit garder notre fils, soit je dois engager une tierce personne. Avec 1 heure de route, j'ai besoin de 3 heures pour participer 1 heure d'échange. ●

# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage

Philippe

« Première expérience pour moi le mois dernier d'un café des aidants en visioconférence. La caméra et le micro nous permettent de nous voir et de nous entendre sans problème et je peux ainsi rester à la maison auprès de ma mère. »



Fabienne

« Au moment où notre père a été diagnostiqué Alzheimer, nous étions perdus avec toutes les choses à organiser. La médiation nous a permis d'évoquer les différentes problématiques sereinement et d'y réfléchir en famille afin de prendre les décisions en amont. »

Jacques

« Au moment où nous avons été contraints de prendre des décisions urgentes pour notre mère, je n'avais pas parlé à mes frères depuis 10 ans. La médiation nous a aidés à renouer le dialogue. »



Eric

« Lorsque je n'ai plus été en mesure d'accueillir notre mère à mon domicile, j'ai proposé à mes frères et sœurs de nous réunir pour trouver la meilleure solution pour elle. J'ai fait l'intermédiaire et je me suis finalement épuisé et me suis senti isolé. Ma parole a été mise en doute. La médiation a permis à chacun de dire ce qu'il avait sur le cœur et j'ai retrouvé ma place dans la fratrie. »



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DU PAYS DE COGNAC

RETRAITE COMPLEMENTAIRE  
agirc et arrco

CHARENTE  
LE DÉPARTEMENT

interStis

ARISE' up