



N°10

TRIMESTRIEL : AVRIL | MAI | JUIN 2023

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des réunions et ateliers prévus en Charente

P.16-39

### LA VIE AFFECTIVE VIEILLIT-ELLE ?

L'âge appelle à des adaptations

### INTERVIEW REGARD

Mon témoignage n'est qu'un murmure

### PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

Présentation du jeu de plateau Keskesex

### DOSSIER DE FOND

La vie affective et la maladie de Parkinson

### TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

L'accompagnement face à la maladie

P.4

P.5-6

P.7-10

P.11-15

P.40-43

## &gt; ÉDITO #1

Quand une **relation difficile s'apaise** avec la **maladie**... *Le bisou du dernier moment*

**Troisième enfant** d'une fratrie de six, issus de « plusieurs lits » comme il était d'usage de dire dans les années 1980, j'avais, tout comme mes frères et sœurs, des **relations conictuelles avec notre mère**. Nous avions peur d'elle, de ses cris, de ses accusations tellement injustes, de ses mots si violents. Enfant fragile, très souvent malade, je **manquais d'air**, au propre comme au figuré.

La **vie de notre mère** n'avait pas été **facile**, je l'avais très vite compris, mais elle ne faisait jamais les choix qui lui auraient permis d'améliorer son quotidien. Très longtemps, j'ai essayé de **l'aider à être heureuse**, lui achetant des livres traitant du sujet, lui apportant tout ce qui aurait pu lui donner le **sourire**, lui faire prendre conscience de toutes les possibilités qui s'offraient à elle. Mais **elle refusait le bonheur**, tout simplement.

Mes frères et sœurs sont tous partis très vite, s'échappant très tôt de la maison pour vivre leur vie. Restée veuve, ma mère décida de venir vivre au plus près de moi, dans un **Foyer Soleil de Cognac** où elle semblait penser être « enfin libre ». Ce furent de belles années, malgré sa difficulté à comprendre que j'avais ma propre famille, des enfants et un travail qui m'occupaient beaucoup. Elle aurait voulu que **je ne vive que pour elle**, s'accrochant à moi de toutes ses forces sans, pour cela, cesser d'être méchante à tout propos.

Elle **m'attendait**, chaque soir, en bas du bureau de poste, et je la voyais, de mon bureau, « jouant à la dame », assise avec une autre locataire du Foyer Soleil. Entre ses après-midi au café, rêvant à tous ces hommes qui passaient, ses promenades en ville et ces moments avec moi, je pense, oui, je pense, qu'elle a, enfin, été **heureuse**.

Mais, même si je l'embrassais chaque fois que je la retrouvais, je ne pouvais m'empêcher d'avoir un **recul** au fond de moi, un **rejet du contact**.

Autant j'avais aimé me blottir dans les bras de **la tante** qui **m'avait en partie élevée**, autant, il m'était impossible de **laisser ma mère me toucher**. Le sentait-elle ? Je n'en suis pas certaine car elle n'en éprouvait pas le besoin, tout simplement. >>>

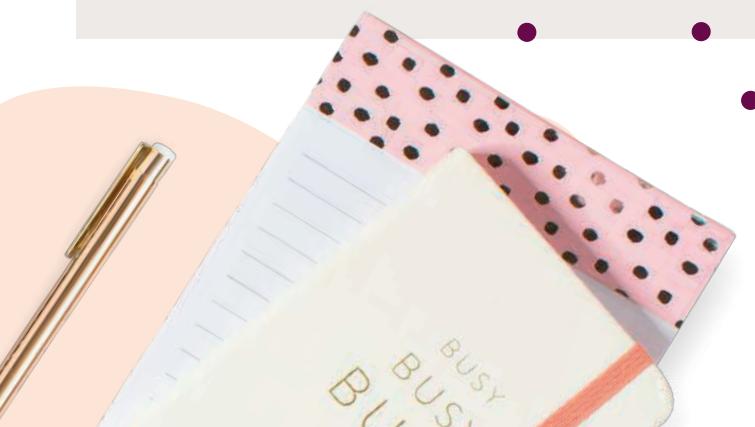


# L'ARRÊT D'AC !

Puis, le temps a passé, **Alzheimer** est arrivé et les choses ont changé. Elle a **oublié mes frères et sœurs** qui venaient si rarement, se raccrochant à moi, **SA fille**, comme elle disait. Son visage s'illuminait dès que j'apparaissais, et elle retenait mes mains dans les siennes ce qui était une **véritable souffrance** pour moi. **Ma mère devenait une maman**, et moi, je ne pouvais pas lui rendre la **tendresse** qu'elle semblait vouloir m'apporter enfin ! Alors, j'ai pris sur moi, comme je le lui avais promis, quelques années plus tôt. J'ai appris à caresser ses mains flétries par le temps, son visage marqué par toute une vie plus ou moins dissolue. Je l'ai encouragée, encore et toujours, à bouger ce corps qu'elle imaginait toujours jeune, mais dont elle ne prenait pas soin.

Curieusement, **la maladie modifia son humeur** et je la découvris gaie, heureuse, tendre, comme **je l'avais rêvée**. Comme nous l'avions tous rêvée. Ses derniers jours furent les plus beaux de notre histoire, malgré tout et juste avant de sombrer dans le **coma**, sans avoir reconnu aucun de mes frères et sœurs venus enfin à son chevet, elle me demanda doucement : « *Cathy, s'il te plaît, fais-moi un bisou...* » Alors, pour la première fois, j'ai pris les mains de ma maman, lui ai vraiment caressé le visage et sans appréhension aucune, posé un véritable **bisou sur la joue**. Elle souriait en s'endormant et je garde, de ce moment si particulier, un souvenir très **tendre**. La maladie nous avait rapprochées et redonné à nos mains le chemin de la tendresse. ●

*Cathy Rabiller*  
AIDANT



Cette dixième édition de Chemins d'Aidants et le supplément qui l'accompagne ont été composés 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 et aide soignante - plateformes des aidants** : Marie

BANCHEREAU et Sonia MARCHAT

**Psychologues - plateformes des aidants** : Lydie BERTHELOT et Hélène POUSSET

**Coordinatrices - plateformes des Aidants** :

Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

**Chargé de mission UNA 16-86** : Ludovic BLANC et Chloé QUINTEROS, Coordinatrice maison de LEA

**Sophrologue** : Evelyne COUTY

**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

**Bénévole** : Joëlle RASSAT

**Auteurs, relecteurs correcteurs** : Tanafit

REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG, Julia STOQUART

**Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme territoriale d'appui de la Charente** : Elsa DORNE,

**Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie**

**Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarité** : Christelle DESIX

## 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 Malakoff Humanis  
Aucune reproduction n'est autorisée.

# > LA VIE AFFECTIVE VIEILLIT-ELLE ?

TOUT AU LONG DE LA VIE, L'ÂGE APPELLE NON À DES RENONCEMENTS, MAIS À DES ADAPTATIONS

Par le **Professeur Roger GIL**, professeur émérite de neurologie à l'université de Poitiers

La question n'est pas de se demander si la **vie affective vieillit**, mais surtout de se demander **comment** elle est vieillit. Car le **vieillissement** est une réalité qui accompagne **l'avancée en âge** qui est le signe même d'une vie continuée, mais dont on sait qu'elle n'existe **qu'ordonnée à la finitude**.



Le **vieillissement** est une **réalité morphologique** qui modifie le **corps**. Il est une **réalité physiologique** qui conduit à adapter l'activité physique aux capacités respiratoires, cardiaques, locomotrices. Le vieillissement est une **réalité intellectuelle**. Il est commun avec l'âge de se plaindre de sa **mémoire** qui peut peiner à retrouver l'information exacte au bon moment comme le nom de cette personne rencontrée à l'improviste, pourtant bien connue, mais dont le nom échappe... jusqu'à ce qu'il revienne spontanément un peu plus tard !

Le **vieillissement** serait-il alors la suite implacable de **renoncements** imposés par des **incapacités croissantes** ? Penser ainsi ferait du vieillissement une **perte progressive** de **l'estime de soi** qui se refuserait à intégrer les changements inhérents à toute vie et qui inscrivent chaque être humain dans une continuité historique. Tout au long de la vie, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, l'âge avancé appellent non à des renoncements, mais à des **adaptations**. Car le vieillissement ne peut pas s'inscrire qu'en **termes négatifs** : il appelle à soigner son corps, à remplacer la course par la randonnée, à tirer parti de la lenteur des pas pour mieux goûter la nature et les espaces trop précipitamment traversés pendant la jeunesse.

Avec l'âge croissent **l'expérience acquise** et **l'assistance** qu'elle apporte aux prises de décisions de la vie. C'est sur ce socle de constatations qui refuse de ne voir que les aspects négatifs du vieillissement que peut se déployer un **vieillissement réussi** : il ne peut l'être que si l'individu prend conscience de la **richesse de sa vie affective**. Car le premier facteur de détresse du vieillissement est la **perte de l'estime de soi**, le sentiment de ne devoir gérer que des **abandons, l'angoisse du regard des autres** dans une société consumériste, esclave de la **performance**, rétive à la **reliance intergénérationnelle<sup>1</sup>** qui seule fonde une société solidaire face à un même destin.

La baisse de certaines capacités n'est qu'une apparence qui doit faire prendre conscience de ce que l'économiste et philosophe indien **Amartya Sen** appelait les **capabilités** c'est-à-dire, la possibilité qui demeure de **mobiliser ses ressources** pour faire des **projets**, choisir des **modes de vie**, se refuser à la **résignation**. Car le vieillissement préserve la capacité à ressentir, à s'émouvoir, à partager ses émotions, bref à **vivre** en lien avec l'entourage, la famille, les amis. Et même pour celles et ceux qui sont atteints par la **maladie d'Alzheimer**, les **émotions résistent au-delà des mots**, et ce sont elles alors qui continuent à **donner sens à la vie**. ●

(1) NDLR : la reliance « est l'action visant à créer ou recréer des liens entre des acteurs sociaux que la société tend à séparer ou isoler, les structures permettant de réaliser cet objectif, les liens ainsi créés ou recréés », selon Marcel Bolle De Bal, sociologue et psychosociologue belge.

# > MON TÉMOIGNAGE N'EST QU'UN MURMURE...

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES

Témoignage d'une maman,  
concernant la vie affective et sexuelle de ses  
enfants porteurs de trisomie 21, Caroline et Vincent.

Mon témoignage est celui de parents qui souhaitent « faire bien », avec tout leur amour, pour accompagner leurs enfants au début de leur chemin de vie.

« Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même. Ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas. » (Khalil Gibran poète libanais).

Nos enfants sont des personnes uniques, avec toute leur singularité et leurs besoins qui leur sont propres. Leur être vit dans un doux équilibre entre différentes dimensions. La dimension affective et sexuelle en est une.

Toute personne, tout être vivant a besoin de vivre dans son être la belle énergie d'amour, d'en ressentir les douces vibrations, d'aimer et d'être aimé.

La question de la vie sexuelle de nos enfants s'est posée à l'entrée de Caroline dans son foyer de vie. Nous nous sommes questionnés en couple pour essayer d'envisager ce qui était « bon » pour Caroline. Elle avait besoin d'être libre dans sa vie sexuelle et affective. Quant à nous, nous savions que nous ne pourrions pas assumer la lourde charge de nous occuper de l'enfant de Caroline si elle devait en avoir un. Accompagnés par des professionnels de santé et en accord avec Caroline, nous avons donc mis en place un moyen de contraception.

Aujourd'hui, Caroline est amoureuse et elle vit cette relation comme elle le désire, bien accompagnée par l'équipe éducative.

Concernant Vincent, les gestes d'attention et affectueux de son entourage semblent répondre à ses attentes.

[...] Aujourd'hui, ils rayonnent. Demain, nous continuerons de tout faire pour être à leur écoute et trouver, avec eux, ce qui est bon et juste.



L'accompagnement le plus ajusté, me semble-t-il, est d'être à l'écoute des besoins de nos enfants et de ne pas projeter sur eux nos propres besoins.

Aujourd'hui, Caroline et Vincent sont adultes et ils cheminent aussi avec les personnes des équipes encadrantes de leur foyer. Nous leur faisons confiance.

Ils sont heureux et cela fait notre joie. Chaque jour est nouveau, est un nouvel aujourd'hui, avec ses questions. Nous avons le cœur ouvert pour être disponibles à ce que chaque jour peut apporter. Nous sommes entourés de belles personnes qui nous aident à faire preuve de discernement. >>>

En **Afrique**, on dit qu'« *il faut un village pour élever un enfant* » ! Nous en sommes convaincus. Nous avons eu si souvent besoin d'être **accompagnés** par nos familles, amis et professionnels pour être les **plus ajustés possible** dans la relation avec nos enfants, qu'ils soient porteurs de **handicaps** ou pas.

Aujourd'hui, ils rayonnent. Demain, nous continuerons de tout faire pour être à leur **écoute** et trouver, avec eux, **ce qui est bon et juste**.

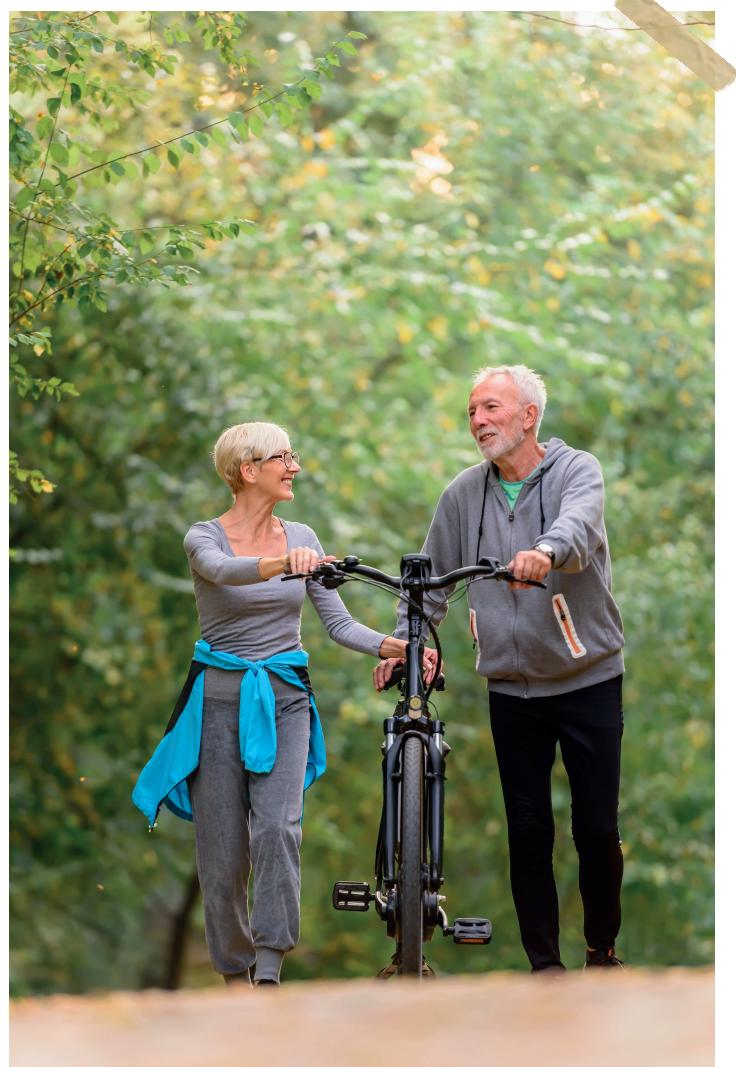
### Témoignage de F.L,

dont le mari est atteint de la maladie de Parkinson.

La **maladie** force à une **nouvelle intimité**. La première fois que j'ai dû faire prendre une **douche** à mon mari, j'ai eu le sentiment de ne plus savoir faire ce que j'ai pourtant pratiqué avec de nombreux malades, comme si la **dimension affective** venait **perturber** mon **savoir-faire**. (...) Nous ne dormons plus ensemble du fait de son agitation nocturne et cela engendre bien sûr un **manque de contact physique**.

**Nous nous « manquons » donc et compensons par quelques brefs câlins bien maladroits.**

L'inconfort et la frustration sont vite au rendez-vous. On ne fait pas ce que l'on veut d'une main qui tremble, d'un corps qui se rigidifie, et l'épouse que je suis « **se protège** » en mettant de la **distance** pour minimiser la **frustration**. Mais gardons-nous bien de faire de notre **expérience une généralité** ! ●



## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LE JEU DE PLATEAU KESKESEX

UNAPEI (*Union Nationale des Associations de Parents d'Enfants Inadaptés*) de l'OISE



Afin d'aborder de façon ludique les **questions affectives et sexuelles**, l'**UNAPEI** (*Union nationale des associations de parents d'enfants inadaptés*) de l'Oise a créé en 2013 **un jeu de plateau** pour **1 à 4 joueurs**, au titre explicite : « **Keskesex** ».

Ce jeu répond de façon accessible aux questions que **de jeunes adultes** souffrant d'un **déficit intellectuel** peuvent se poser sur leur vie affective, les émotions, l'intimité, l'hygiène, la santé, les normes sociales, leurs droits, leurs devoirs et la notion de choix.

L'**animateur** (éducateur ou psychologue) **pose des questions concrètes** au joueur telles que : « Peux tu être nu(e) dans les couloirs de la résidence ? », « Dans quels lieux peut-on faire l'amour quand on est amoureux ? ».

Le **joueur** doit **répondre correctement** pour obtenir **une pièce de son puzzle**, un personnage qu'il a choisi en début de partie. Le joueur qui **complète en premier** son personnage a **gagné** la partie.

Mais le plus important, ce n'est pas tant de gagner la partie que de pouvoir échanger, s'interroger, s'informer sur des **questions d'éducation sexuelle trop souvent ignorées**.



Le jeu a été conçu par **l'équipe pluridisciplinaire** d'un foyer d'hébergement de **l'ANAPEI de l'Oise** et a **été perfectionné par les résidents**. Il est dorénavant fabriqué par des **Etablissements et Services d'aide par le travail (ESAT)**, **l'IME** (Institut médico-éducatif) et les **Foyers de vie de l'UNAPEI**. >>>



Il est disponible sur commande sur le site : [www.esat-unapei60.com](http://www.esat-unapei60.com)

Source : [https://www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?&debut=&ref=7682](https://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?&debut=&ref=7682)

# Keskesex

Un jeu concret d'éducation à la vie affective et sexuelle pour les personnes adultes déficientes intellectuelles

DISPONIBLE DÈS MAINTENANT  
SUR COMMANDE



Certains **sujets sont délicats** à aborder et il peut être intéressant de **s'appuyer** sur **des supports** qui permettent de **libérer la parole**. Pour cet article, nous nous sommes rapprochés de l'**Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé** (IREPS) de la Nouvelle Aquitaine, association qui assure une mission de service public.

## Présentation de L'IREPS :

**L'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (Ireps) Nouvelle-Aquitaine** vise **la santé pour tous**. Elle a pour objet la **promotion de la santé et l'éducation** pour la santé dans toutes ses composantes.

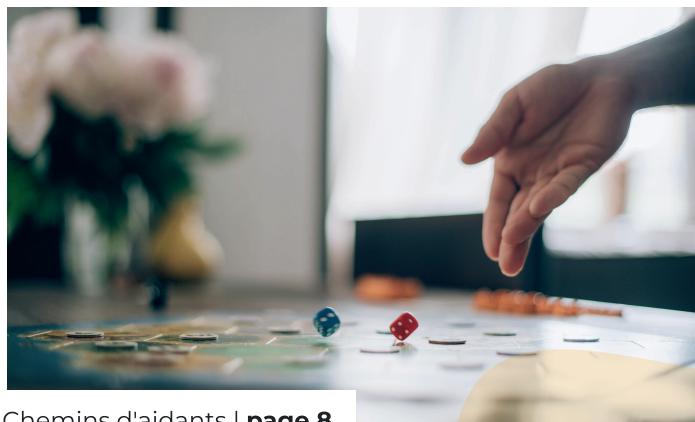
L'association accueille et va à la rencontre des professionnels et bénévoles pour :

→ **Outiliser** : avec une **offre documentaire et pédagogique** pour tous les acteurs souhaitant mettre en œuvre des projets ou des actions **d'éducation** et de **promotion de la santé**.

*Ressources mises à disposition : documents d'information, outils pédagogiques, revues, veille, recherches documentaires, portail documentaire, ateliers d'échanges de pratiques autours des animations collectives et de l'utilisation des outils.*

→ **Accompagner** : avec un appui méthodologique, ponctuel ou prolongé, pour élaborer un projet ou une action en santé, répondre à un appel à projet, réaliser un diagnostic des besoins ou une évaluation.

→ **Former** : avec un **catalogue de formations** pour développer les compétences des acteurs en éducation pour la **santé**, d'éducation **thérapeutique** du patient ou de **promotion de la santé**.



Ces services sont proposés sur **RDV** avec l'équipe de **l'antenne de Charente**, joignable au **05 45 25 30 36**.

**L'IREPS** mène également de **nombreux actions et projets en partenariat** avec les acteurs locaux

(cf. Rapport d'activité 2021, téléchargeable à l'adresse suivante : <https://irepsna.org/wpcontent/uploads/2022/09/rapport-2021-version-web.pdf>).

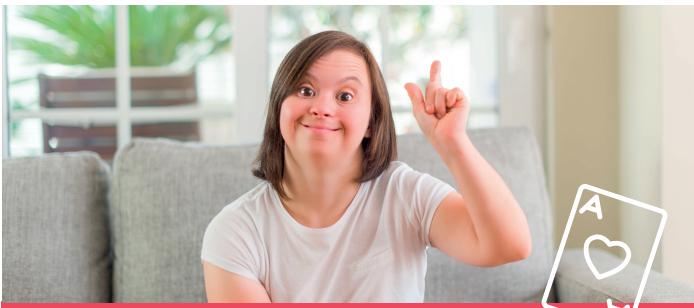
Les **supports pédagogiques** sont importants pour traiter des **sujets sensibles** comme la **sexualité** car ils permettent de donner des informations précises et actualisées de **manière claire et différenciée**. Ils peuvent également aider à briser les **tabous et les stéréotypes**, tout en offrant des opportunités d'éducation interactive et de **discussions en groupe**.

En utilisant des supports adaptés, les enseignants et les formateurs peuvent s'assurer que les informations fournies correspondent aux **besoins** des différents groupes d'âge et aux niveaux de connaissance.

Les supports peuvent également être utilisés en **famille** pour aider les parents, les proches et les tuteurs à traiter **les sujets de la sexualité**. Ces supports peuvent offrir une aide précieuse pour l'entourage qui **ne se sentirait pas à l'aise** de discuter de ces sujets ou qui ne sont pas sûrs de comment répondre aux questions de leurs proches en situation de vulnérabilité.

Les **supports pédagogiques** peuvent également aider les parents à **démarrer des conversations** sur des sujets qui peuvent être **délicats**, à fournir des informations précises et à répondre aux **préoccupations** de leurs proches. Il est important pour les initiateurs de prendre en compte le niveau de maturité de la personne et de **choisir les supports adaptés à leur âge**, situation et à leur niveau de compréhension. Il est intéressant de se faire conseiller par les professionnels pour le choix des supports. >>>

Ressource : Bib-Bop, base de données en éducation et promotion de la santé, <https://www.bibbop.org/index.php>



## Des femmes et des hommes.

Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné aux personnes déficientes mentales

DELVILLE Jacqueline, MERCIER Michel, MERLIN Carine - *Handicap et santé*, 2000

THÈME(S) :  
→ Vie affective et sexuelle  
→ Compétences psycho-sociales

PUBLICS : Personne handicapée

→ Cette **mallette pédagogique** a pour objectif de favoriser **l'épanouissement** des personnes **déficientes mentales** en proposant des animations visant à être mieux avec soi-même, avec son corps, avec l'autre, dans sa vie amoureuse et dans sa sexualité.



## La contraception

FLCPF, 2016

THÈME(S) : → Vie affective et sexuelle

PUBLICS : Personne handicapée, Adolescent, Adulte

→ Ce **livret illustré**, en langage facile à lire, est destiné à soutenir les animations avec un public présentant une **déficience intellectuelle légère à modérée**. Elle reprend des explications sur le **rapport sexuel** et le **processus de fécondation** ainsi que sur les différentes **méthodes contraceptives et la stérilisation**.



## La puberté - La sexualité

CUEPPENS Claudine - FLCPF (*fédération laïque de centres de planning familial*), 2011

THÈME(S) : → Vie affective et sexuelle

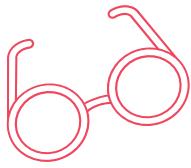
PUBLICS : Personne handicapée

→ Cet outil rassemble **deux brochures illustrées en langage** facile à lire pour soutenir des séances d'éducation à la **vie affective et sexuelle** pour un public de personnes présentant un handicap mental léger à modéré.

→ **La première brochure, "La puberté"**, comprend les **principales transformations du corps** liées à la puberté.  
→ **La seconde, "La sexualité"**, propose une explication du fonctionnement des **organes génitaux**, de la **fécondation** et une approche du **désir** et de la **santé sexuelle**.

Pour compléter l'animation et offrir à l'intervenant un support très visuel, l'outil propose également **les illustrations des brochures en format A4** qui permettent d'aborder des questions sensibles : les changements du corps à la puberté, les organes génitaux de l'homme et de la femme, le désir et le plaisir sexuel, la masturbation, les règles, la fécondation... Le type de papier utilisé pour ces planches permet l'utilisation de **marqueurs effaçables à sec**. >>>

# À regarder



## La sexualité pas à pas

DIEDERICH Nicole, GREACEN Tim - *Erès*, 1999  
→

THÈME(S) :

Vie affective et sexuelle

PUBLICS :

Personne handicapée,  
Éducateur pour la santé

→ Cette **vidéo** sur l'**éducation sexuelle** et son **livret pédagogique** sont conçus pour s'intégrer à un **projet d'établissement** ou à un projet d'accompagnement **individuel**, destinés à permettre aux personnes ayant des difficultés intellectuelles d'acquérir une plus **grande maturité** dans le respect d'elles-mêmes et d'autrui. Ils abordent les aspects pratiques et techniques de **l'acte sexuel** et les **notions plus abstraites** de consentement, d'amour, de tendresse mais également d'affirmation de soi, de respect mutuel.

L'utilisation des **marionnettes** permet une présentation sobre, sensible et explicite qui s'adapte à différents niveaux de déficience intellectuelle. Le manuel d'accompagnement est découpé en **5 sections** : notre corps, se masturber, faire des choix, s'aimer et rapports sexuels. Il propose des **décryptages** d'images, des **exercices** et des **discussions** en groupe.



## Vie affective et sexuelle des personnes vivant avec un handicap mental

THÈME(S) :

→ Vie affective et sexuelle

PUBLICS :

Professionnel de santé, Éducateur pour la santé, Personne handicapée

→ Ce **DVD** propose des **témoignages** de professionnels et de jeunes tout en décrivant le programme régional et ses concepts clés. Il illustre les **démarches** et les **impacts** des actions mises en place par **l'IREPS pôle Mayenne**. ●



# > LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE, ET SI ON EN PARLAIT ?

LE RETENTISSEMENT DE LA MALADIE DE PARKINSON SUR LA VIE AFFECTIVE

France Parkinson

PAR EDITH BERGER

**Questionnaires en ligne** pour une étude sur la sexualité dans un contexte de **maladie de Parkinson**.

Les **dysfonctions sexuelles** dans la **maladie de Parkinson** restent un symptôme **non moteur** peu reconnu, peu discuté par le corps médical, et par conséquent **peu pris en charge**, bien qu'elles puissent impacter fortement la qualité de vie des personnes souffrant de cette pathologie.

Actuellement, il n'existe **aucun outil spécifique** permettant d'examiner les troubles sexuels rencontrés par les personnes atteintes de la MP.

Le développement de cette échelle permettra de :

- 1 - **Créer un outil fiable** évaluant les **problèmes sexuels** rencontrés spécifiquement par les personnes ayant la MP
- 2 - **Améliorer le repérage des patient.e.s** en difficulté pour **mieux les accompagner**.

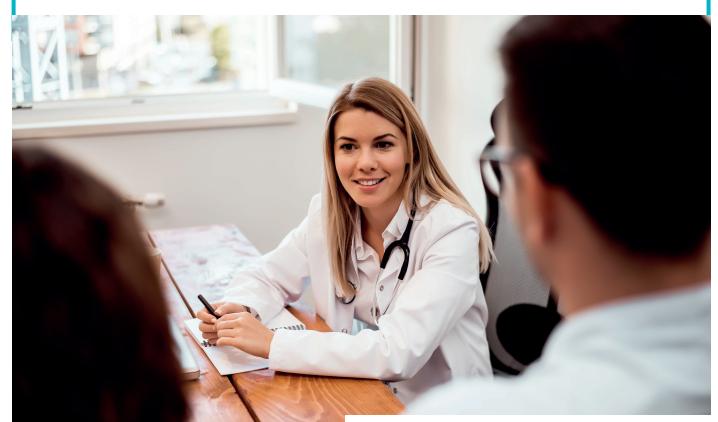


Cette **étude** est sous la direction de **WAWRZICZNY Emilie** de l'Université de Lille (*Laboratoire SCALab*). Elle est basée sur une **collaboration** avec le **centre expert Parkinson du CHRU de Lille** et **financée** par l'association France Parkinson.

Pour toute question contactez : [m.fuzzati@franceparkinson.fr](mailto:m.fuzzati@franceparkinson.fr)

## LES ASSISTANTS SEXUELS ?

Il n'y a pas de **réglementation officielle** en France sur les **assistants sexuels** pour les **personnes handicapées**. Cependant, le sujet est actuellement en **débat** et il existe des initiatives pour **améliorer l'accès aux soins sexuels** pour les **personnes handicapées**. >>>



Voici **le lien** pour participer à l'étude :  
<https://scalab.cnrs.fr/limesurvey2.06lts/index.php?637979?lang=fr>

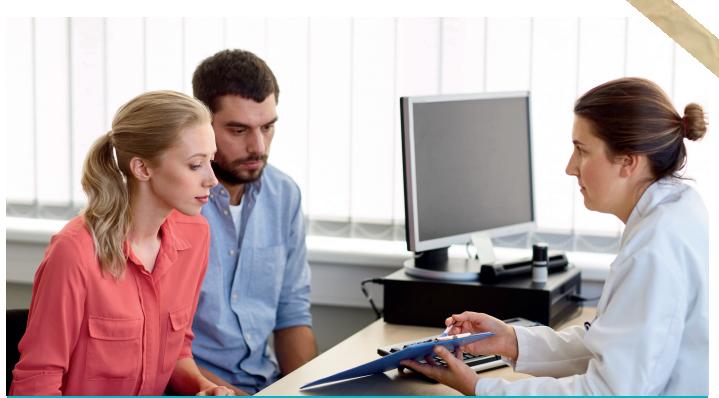
## EHPAD : Livret "Parlez-nous d'amour"

PAR ISABELLE DELBERNET

Trois **demi-journées** ont été proposées en 2019 aux personnes âgées habitant dans les **EHPAD** du département avec l'objectif de créer un **espace de parole libre** sur le thème de **l'amour**. Les sessions d'échanges ont eu lieu **hors des EHPAD** et sans la présence de professionnels accompagnant les personnes au quotidien. En parallèle, trois demi-journées de formation sur la vie affective et sexuelle des personnes accompagnées ont été mises en place pour les professionnels accompagnateurs.

Ces temps d'échanges ont permis la réalisation d'un **livret** « *Quand les personnes âgées vous parlent d'Amour* » qui relate de façon anonyme les **propos des habitants** des EHPAD charentaises. Ce livret vise à faire **évoluer le regard**, les représentations et peut-être les pratiques des professionnels sur un sujet qui demeure encore **difficile à aborder en EHPAD**. Il a été mis à disposition de l'ensemble des EHPAD du département en 2020.

Aujourd'hui, nous souhaitons poursuivre ces temps d'échanges qui ont dû être stoppés en 2020 et 2021 (*crise sanitaire oblige*), et dans cette nouvelle session, nous aurions à cœur d'entendre **la parole des familles et proches** des habitants actuels et à venir de nos EHPAD, sur la vie affective de leurs parents ou conjoints en établissement.



### LE PLANNING FAMILIAL (ASSOCIATION DE LOI 1901 SANS BUT LUCRATIF) :

Le **planning familial** a pour mission de **promouvoir la sexualité épanouissante** et la **planification familiale**. Il offre des services de conseil, d'information et de contraception, ainsi que des soins de santé génésique. Le but est de permettre aux individus et aux couples de prendre des **décisions informées** sur leur sexualité et leur **procréation**, en toute **sécurité** et en **toute confidentialité**. Le planning familial travaille également pour **l'égalité des genres** et **la justice reproductive**.

Dans la majorité des cas, les **associations** sont des lieux d'information, d'écoute, d'orientation et de formation. Il n'y a donc pas de **médecins ni de gynécologues** sauf exception.

#### Planning familial de la Charente :

28 Rue Mirabeau, 16000 Angoulême  
07 68 29 36 79

### POURQUOI RENCONTRER UN SEXOLOGUE ?

Un **sexologue** est un **professionnel de la santé mentale** qui aide les gens à **comprendre** et à **résoudre** les problèmes **sexuels et relationnels**. Une consultation chez un sexologue peut être bénéfique pour les personnes qui **rencontrent des difficultés** dans leur vie sexuelle ou qui cherchent à **mieux comprendre** leur **sexualité**.

Le sexologue est un **confident attentif** et **compréhensif** qui travaille avec vous pour trouver **des solutions** qui vous conviennent. Il offre un **espace sûr et non jugé** pour explorer vos soucis et trouver des moyens de les résoudre. Prendre **rendez-vous** chez un sexologue peut être un **premier pas courageux** vers une vie sexuelle et relationnelle plus épanouissante.

### LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE :

Structures qui dépendent du **Conseil Départemental**. Les centres de planification sont des **lieux d'écoute, d'accueil et de prise en charge** autour des questions sur la sexualité, la contraception, la violence, la famille...

Ils assurent aussi les **informations contraceptives** auprès des **lycéens et collégiens** en individuel ou en collectif. Les professionnels qui y travaillent sont des médecins, sages-femmes, infirmières, conseillères conjugales, aides soignantes salariée-e-s.

**CPEF de la Charente** : 8 Rue Léonard Jarraud, 16000 Angoulême - **05 16 09 76 95** >>>



# Parlez-nous d'amour ... toujours ❤️

Mesdames, Messieurs,

Les après-midis des **20 février et 13 mars 2023** vous sont réservés pour parler d'« Amour », au sein du lycée professionnel de l'Amandier à Saint-Yrieix de **14h à 17h**.

**le 20 février  
et le 13 mars  
de 14h à 17h**

Toutes les familles et proches des habitants de l'ensemble des EHPAD du département sont invitées à venir s'exprimer et échanger en toute liberté sur la vie affective quand on habite en maison de retraite. Ces temps seront animés par un professionnel indépendant de tout établissement et le contenu des échanges sera anonymisé.

Comptant sur votre participation,

La Direction de votre établissement reste à votre disposition pour de plus amples informations.





## LE CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE :

## 4 antennes avec des permanences :

- **Maison Départementale des Solidarités de Cognac** : Antenne Ambroise Paré , 43 rue Ambroise Paré
- **Maison Départementale des Solidarités de Confolens** : Rue du Dr A. Bernard

- **Maison Départementale des Solidarités de Chasseneuil** : Le Mas des Champs
- **Maison Départementale des Solidarités de Barbezieux** : 3C route de la Cigogne

*« Oui, une sexualité est possible avec une maladie »*

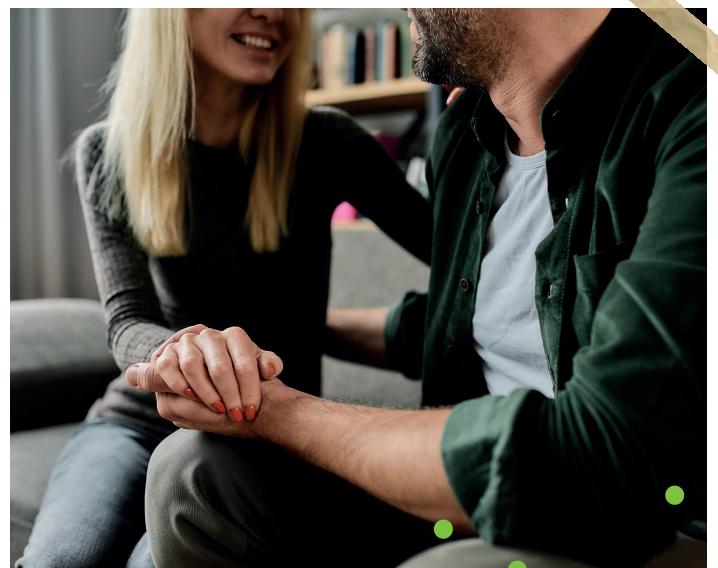
D'APRÈS UN **TEXTE DE ANNE-SOPHIE CARETTE**, PSYCHOLOGUE, SEXOLOGUE CLINICIENNE

Les **modifications de la sexualité**

régulièrement observées chez les personnes présentant une **maladie neuro-évolutive** – et ce quel que soit le stade d'évolution de la maladie – sont liées tant à des **facteurs psychologiques qu'aux symptômes de la pathologie**.

L'annonce du diagnostic et l'évolution de la maladie poussent souvent la personne à **reconsidérer l'image qu'elle a d'elle-même**. Les changements dans ses aptitudes physiques et dans sa physionomie peuvent engendrer une **baisse d'estime de soi** et une **dévalorisation de son corps**. Cela entraîne ainsi une diminution des **comportements de séduction** et une perte de **confiance en soi lors des rapproches**. Les symptômes dépressifs, l'anxiété et l'apathie réduisent également l'intérêt pour la sexualité et la recherche spontanée de moments d'intimité. Par ailleurs, les symptômes peuvent entraîner moins de **dextérité** dans la réalisation des caresses, **moins d'endurance** au cours de l'acte sexuel ainsi que des **difficultés à se retourner dans le lit** gênant ainsi les changements de position.

Les **habitudes érotiques** du couple sont alors **chamboulées** : le patient est amené à jouer un **rôle moins actif** dans le rapport sexuel, cela imposant plus de prises d'initiative au partenaire. En outre, des troubles du désir sexuel, de l'excitation et de l'obtention de l'orgasme sont également rapportés.



## QU'EST-IL POSSIBLE DE FAIRE ?

Quand les **modifications de la sexualité** sont sources de **souffrance** pour le patient et/ou son conjoint, il est possible de consulter un **sexologue** ou un **psychologue** spécialisé en sexologie. Différentes pistes de travail, s'adaptant au contexte de la maladie, sont proposées selon la **problématique sexuelle** rencontrée. Il s'agit pour le patient **d'améliorer le vécu de sa sexualité** par **l'apprentissage de techniques**, par exemple pour gérer son effort physique au cours du rapport sexuel, stimuler sa libido, jouer avec sa courbe d'excitation pour faciliter la survenue de **l'orgasme** ... Des petits **exercices pratiques** à réaliser au domicile, seul ou avec son conjoint, sont généralement donnés entre chaque séance. >>>

## L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE CONJUGAL

Une prise en **charge sexologique** n'est efficace que si les **relations** au sein du **couple** sont globalement **harmonieuses**.

La présence de problèmes conjugaux, surtout d'apparition antérieure à la maladie, est un facteur contributif à l'arrêt de la sexualité durant la maladie.

## ET FACE À L'HYPERSEXUALITÉ ?

**L'hypersexualité** est parfois liée à des **symptômes** ou à la prise de certains **médicaments**. Face à une majoration excessive de la **libido** et/ou à des **modifications inadaptées** du **comportement sexuel**, il est indispensable de consulter rapidement le **neurologue** pour que le **traitement soit adapté**. Une **prise en charge psychologique** peut être ensuite proposée si l'épisode d'hypersexualité a entraîné un **vécu difficile**, tant pour le patient que son entourage. Les souvenirs pénibles peuvent être désensibilisés, par **hypnose** par exemple.

Il est parfois également nécessaire de **déconditionner les comportements d'aversion** (*éviter des moments d'intimité, rejeter des contacts physiques*) qui se sont installés chez le conjoint durant l'épisode d'hypersexualité, en réaction au **harcèlement** par le patient, et qui perdurent une fois le trouble terminé.

Il existe des solutions aux **diverses modifications de la sexualité** rencontrées dans la maladie. Le but n'est pas de revenir à tout prix à un fonctionnement sexuel antérieur à la pathologie mais bien de retrouver un **épanouissement sexuel**. Il s'agit d'un travail en équipe dont le patient est l'acteur principal et où le conjoint a un véritable rôle à jouer.

Des **psychologues** et des **sexologues** sont en outre à votre service pour vous accompagner dans ce travail. Le plus difficile dans toute prise en soins étant de faire **le premier pas**.

Quelques séances de **thérapie de couple** peuvent alors s'avérer **bénéfiques**. L'objectif premier est **d'améliorer la communication** entre les partenaires, notamment par le travail de l'expression de ses **émotions** et de ses **besoins affectifs** ainsi que de la **compréhension** et du **respect** de ceux de l'autre.



### Infos utiles :

→ **Site internet du CEHRES**, Centre Ressources Handicap et sexualité : [www.cerhes.org](http://www.cerhes.org)

→ **Site internet de VAS-Handicap, Vie affective et sexuelle & handicap** :  
<https://vashandicap.fr>

→ **L'association Les Petits Frères des Pauvres** a publié en septembre 2022 un rapport sur la vie intime et sexuelle des personnes âgées :  
[https://www.petitsfreresdespauvres.fr/media/2522/download/2022\\_09\\_29\\_Rapport%20VIE%20INTIME\\_min.pdf?v=2](https://www.petitsfreresdespauvres.fr/media/2522/download/2022_09_29_Rapport%20VIE%20INTIME_min.pdf?v=2)

→ **Le Centre Ressource INTIMAGIR BFC** (*Bourgogne – Franche-Comté*) est un centre ressources sur la vie intime, affective, sexuelle et le soutien à la parentalité pour les personnes en situation de handicap. Sa **création est en cours** et s'étalera sur 3 ans.

Le centre ressources INTIMAGIR vise à aider :

- Les personnes en situation de handicap
- Les proches
- Les professionnels

Le but du centre ressource est que les personnes en situation de handicap obtiennent des **réponses** et des **aides** pour leur vie intime, affective, sexuelle et le soutien à la parentalité.



# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : AVRIL / MAI / JUIN • 2023

Certaines actions ne seront pas indiquées lors de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires



## ATELIERS ASEPT CHARENTE



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

## FORMATIONS GESTES QUI SAUVENT PSC1 :

La meilleure chance de survie d'une victime, **c'est la personne qui se trouve à ses côtés** lorsque survient un accident. D'où l'importance de l'apprentissage des **gestes qui sauvent**. **1 journée de formation** validée par la remise de l'**attestation PSC1**.

## 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'aideants**, nous proposons des **ateliers Gym** se déroulant chaque **semaine sur 3 sites en Charente** :

### Angoulême

Les **lundis de 11h45 à 12h45**  
119 avenue de Montbron • Isle d'Espagnac,

### Chateaubernard

Les **jeudis de 11h30 à 12h30**  
47 avenue de Barbezieux • Châteaubernard,

### Exideuil

Les **mardis de 15h à 16h**  
salle, 1 rue du moulin • Exideuil

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

## TENNIS DE TABLE

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

Puymoyen Le **vendredi de 12h à 13h30**

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

## JOURNÉE MONDIALE LE 16 MAI 2023

Journée animée par **le Professeur Marc VERIN** du CHU de Rennes De **9h à 18h**

**ACTION TAPAS** • (*Temps d'Accompagnement pour la Prévention et l'Action en Santé*) - Ateliers hebdomadaires en **petits groupes** pour échanger sur **nos habitudes de vie** et ainsi mettre en lumière celles qui favorisent le "**bien vieillir**".

Roumazières

De **Janvier à Avril**

Ateliers sur **inscription, Resanté Vous Charente : 05 45 68 62 07**



## LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **2 avril** : Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme
- **7 avril** : Journée Mondiale de la santé
- **11 avril** : Journée Mondiale de la maladie de Parkinson
- **17 avril** : Journée Mondiale de l'hémophilie
- **28 avril** : Journée Mondiale sur la sécurité et la santé au travail
- **30 avril** : Journée Mondiale des mobilités et de l'Accessibilité
- **1er mai** : Journée Mondiale du rire
- **3 mai** : Journée du soleil
- **3 mai** : Journée Mondiale de l'asthme
- **12 mai** : Journée Mondiale de la fibromyalgie
- **16 mai** : Journée internationale du vivre ensemble
- **16 mai** : Journée internationale de la lumière

- **28 mai** : Journée Internationale d'action pour la santé des femmes
- **30 mai** : Journée mondiale de la sclérose en plaques
- **2 juin** : Journée mondiale des TCA
- **11 juin** : La Nuit du handicap
- **11 juin** : Journée mondiale du bien-être
- **12 juin** : Journée nationale de sensibilisation au TDAH
- **12 juin** : Semaine nationale de dépistage du cancer de la peau
- **15 juin** : Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées
- **21 juin** : Journée Mondiale de la sclérose latérale amyotrophique

# BUS DE L.E.A

## Itinéraire

Avril à Juin 2022



**Les professionnels du BUS de L.E.A**  
(Lieu d'Ecoute pour les Aidants) **vous**  
**attendent sur les marchés de :**

**CHAMPAGNE-MOUTON** les  
mardis 4, 11, 18 et 25 avril  
place du Château

**COGNAC** les vendredis 7, 14,  
21 et 28 avril place du Champ  
de Foire

**BAIGNES SAINTE**  
**RADEGONDE** les mercredis 19,  
26 avril, 3 et 10 mai place des  
Halles

**SOYAUX** les mardis 9, 16, 23 et  
30 mai (*A CONFIRMER*)

**LA COURONNE** les mercredis  
17, 24, 31 mai et 7 juin place  
du Champ de Foire

**CHATEAUNEUF SUR**  
**CHARENTE** les jeudis 25 mai,  
1er, 8 et 15 juin (*A CONFIRMER*)



**Le BUS de L.E.A.**  
Lieu d'Ecoute pour les Aidants  
Tél : 06.21.59.99.57

**BON**  
pour un massage\* offert

\*appareils de massage



**BON**  
pour un café offert



**BON**  
pour un massage\* offert

\*appareils de massage



**BON**  
pour un café offert



## Bulletin d'inscription



### Parcours santé des aidants

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Tél : .....

Participera au Parcours santé des aidants

**Lundi 12 Juin 2023**

**Lundi 18 septembre 2023** de 14h à 16h

**Lundi 25 septembre 2023** de 14h à 16h

de 14h à 16h, salle communale,

**Nanteuil en Vallée (16700)**

Avec **Murielle Longeville et Ségolène Concher**

Travailleurs Sociaux à la MSA des Charentes

■ A retourner avant le **6 juin**

► **Par courrier :**

MSA des Charentes - Service ASS  
1 bd Vladimir CS60000  
17106 Saintes Cedex

► **Par mail :** longeville.murielle@charentes.msa.fr

#### POUR PLUS D'INFOS - Service Action Sanitaire et Sociale

**Ségolène Concher** - 06 85 15 41 35

concher.segolene@charentes.msa.fr

**Murielle Longeville** - 06 48 78 62 49

longeville.murielle@charentes.msa.fr

[charentes.msa.fr](http://charentes.msa.fr)



Découpez-moi



Découpez-moi



## PROGRAMME BREF :

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

### OBJECTIFS DU PROGRAMME :

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

Participez à ce programme, court gratuit et individualisé

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

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

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

## PERMANENCE PRO AIDANTS



Contact : **05 45 21 31 31**



De **18h à 20h**

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

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

**Ma Maison A'Vénir** est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m<sup>2</sup>**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

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

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

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

→ Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Vénir** sur : [www.mamaisonavenir.fr](http://www.mamaisonavenir.fr) ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.



# Découvrez la **2ÈME CROISIÈRE DES AIDANTS.**

Départ le **13 mai 2023** de Marseille,  
à bord du **Costa Fascinosa**.

**RÉGLEMENT POSSIBLE EN 3 FOIS SANS FRAIS**



## OCÉAN MAGNÉTIQUE



**À PARTIR DE  
1185€/pers.**

Forfait de séjour à bord de 110€ inclus

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

\*Prix TTC par personne, à partir de, cabine intérieure, base double, dans la limite des stocks disponibles au moment de la réservation, pour un départ le 13 mai 2023 de Marseille, à bord du Costa Fascinosa. Ce prix comprend la cabine en catégorie choisie, la pension complète, la formule boissons My Drinks Lunch and Dinner (uniquement aux repas), les forfaits de séjour à bord (110€/personne), et les services spécifiques de MANUREVA REPIT. Voir conditions générales dans la brochure annuelle Costa Croisières 2021-2023. Atout France 09210008



Réservation par téléphone au 04 93 37 61 44 ou par mail à l'adresse : [infos@manurevarepit.fr](mailto:infos@manurevarepit.fr)

## Soutien aux aidants des personnes en situation de handicap

### GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGE

#### ESPACE DE SOUTIEN, D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS

Ce groupe est à l'attention de **l'aidant** confronté à la **maladie psychique ou physique** de l'un de ses **proches** en **situation de handicap**. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

Il permet :

- De rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et s'enrichir de l'expérience des autres;
- De trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation de handicap (enfant ou adulte)
- D'être guidé(e) dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien.

#### L'ANIMATION DU GROUPE ET LES MODALITÉS

La participation au groupe est **gratuite** et il est possible de l'interrompre à tout moment.

Un psychologue missionné par le **Conseil départemental de la Charente** vous propose un accompagnement par **groupe de 8 personnes**.

Le groupe se réunit **une fois par mois** dans les locaux de la Maison départementale des solidarités située au 15 boulevard Jean Moulin à Angoulême ou en MDS sur chaque territoire d'action sociale.

Chaque groupe bénéficiera de **5 séances d'une durée de 2 heures chacune**.  
Il est possible également de bénéficier d'un accompagnement **individuel**.

Pour tout renseignement, contactez :

- Le Conseil départemental, Pôle Solidarités - Direction de l'autonomie - Service ingénierie et qualité
- **05 16 09 76 27**
- Du **lundi au vendredi de 9h à 17h**

**Vous pouvez également contacter votre travailleur social :**



Conseil départemental de la Charente  
Pôle Solidarités  
15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême

**MDPH**

0 800 00 16 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU RUFFÉCOIS**

05 16 09 51 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE CHARENTE-LIMOUSINE**

05 16 09 51 05

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'ANGOUMOIS**

05 16 09 51 15

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU SUD-CHARENTE**

05 16 09 51 20

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'OUEST CHARENTE**

05 16 09 51 35



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

## CHARENTE

Schizophrénies, troubles bipolaires,  
TOC, dépressions sévères

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

**SORTEZ DE L'ISOLEMENT**

**L'UNAFAM 16 PEUT  
VOUS AIDER**

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

**06.07.36.42.21**

**Permanence sur RDV à l'UDAF Ma Campagne**



<https://www.unafam.org/charente>



16@unafam.org



ARA

## Activité Rencontre Autonomie

**Se maintenir en forme pour  
vivre plus longtemps à  
domicile !**

Activités socio-culturelles	Activités physiques adaptées
Stimulations cognitives	Bilans sensoriels



### Programme 2022/23

- Atelier mémoire
- Atelier de gymnastique douce adaptée
- Sortie socio-culturelles
- Atelier randonnée/marche
- Atelier cuisine
- Café numérique

Vous avez plus de 65 ans ?  
Rejoignez-nous pour participer  
à une ou deux activités de  
votre choix !

3 journées de bilans sensoriels gratuits (auditif, visuel et bucco-dentaire)  
sont organisées dans l'année.

Coût de l'adhésion : **30 € pour 12 mois**

**Les aidants souhaitant accompagner leur proche peuvent aussi adhérer  
au programme.**

L'adhésion donne droit à une ou deux activités par semaine au choix.

Ehpad COS Sainte-Marthe

4 place de l'Ancienne Halle- 16100 COGNAC  
05 45 82 00 02

VOUS AVEZ 75 ANS ET +  
CES 3 SERVICES SONT POUR VOUS

## L'Agirc-Arrco, c'est plus que de la retraite !

C'est aussi une offre de services d'accompagnement et de prévention pour vivre mieux.

Vous êtes intéressé par des informations et des conseils pour entretenir votre forme ? Vous aidez l'un de vos proches et avez besoin de souffler ?

Vous recherchez des solutions pour rester vivre à votre domicile ?

L'action sociale Agirc-Arrco vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins. Plus d'informations sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr).

### AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

### DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

### SORTIR PLUS

Pour plus d'informations,  
contactez un conseiller au :

**0 971 090 971**

Service gratuit  
+ prix appel

### AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

### DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI



### SORTIR PLUS

Décembre 2022 - Illustrations Céline Dubois

agirc-arrco



### SORTIR PLUS

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance.

#### ❓ Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

**0 971 090 971** Service gratuit  
+ prix appel

- Lors de votre 1<sup>er</sup> appel, le téléconseiller crée et active votre compte. Celui-ci vous permet de bénéficier d'une enveloppe budgétaire de 450 € pour l'année.
- Contactez-le chaque fois que vous souhaitez organiser une sortie (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, visites à la famille, promenade...).
- Le téléconseiller se charge de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous et de régler les détails financiers.
- Celui-ci vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.

#### € Combien ça coûte ?

- La prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite complémentaire dans la limite de 450 € par an. Vous n'avez rien à régler, ni à avancer.
- Le coût de la sortie dépend de sa durée et de la distance à parcourir.

### DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement. Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

#### ❓ Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

**0 971 090 971** Service gratuit  
+ prix appel

- et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.
- Celui-ci se rend à votre domicile et en établit un diagnostic complet en identifiant ses éventuels facteurs de risque.
- À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

#### € Combien ça coûte ?

Le diagnostic Bien chez moi est intégralement pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco : vous n'aurez rien à avancer, ni à régler.

Découvrez et testez les solutions pour aménager votre logement grâce à l'Espace idées Bien chez moi, un appartement témoin accessible gratuitement et sans rendez-vous.

Informations et visite virtuelle sur le site internet : [www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte](http://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/vivre-dans-un-lieu-de-vie-adapte)

### AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Suite à une maladie, une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ? L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum.

#### ❓ Comment faire ?

- Appelez un conseiller au :

**0 971 090 971** Service gratuit  
+ prix appel

- Définissez ensemble le type d'aide dont vous avez besoin (courses, préparation des repas, ménage...).
- La venue d'une aide à domicile sera organisée sous 48h.

#### € Combien ça coûte ?

Cette prestation est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

#### ✓ Quelles conditions ?

- Être retraité Agirc-Arrco,
- Ne pas déjà bénéficier d'une aide à domicile régulière de type APA ou PAP tout au long de l'année.



# Agir pour améliorer votre quotidien



( Autonomie + )

## Nous contacter :



**3996**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30  
(service gratuit + prix d'un appel local)



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



Malakoff Humanis – Agirc-Arrco – Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco, N° SIREN 877 849 265 – Siège social : 21 rue Laffitte – 75009 Paris – [malakoffhumanis.com](http://malakoffhumanis.com)

MH-14392\_2202 - Crédit photo : AdobeStock

**Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e) et orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?**

( Autonomie + )

est un ensemble de services personnalisés et adaptés à votre situation, coordonné par des conseillers spécialisés dans la prévention et le maintien de l'autonomie.

Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !

## Malakoff Humanis à vos côtés

Malakoff Humanis est un groupe de protection sociale paritaire, mutualiste et à but non lucratif qui s'engage pour une société plus inclusive. Malakoff Humanis consacre près de 160 millions d'euros pour accompagner les personnes en situation de fragilités, soutenir l'innovation sociale, mener des actions de sensibilisation et de mécénat, investir dans la recherche, des start-ups et des projets associatifs.

# ( Autonomie + )

Solutions pour les personnes en perte d'autonomie et leurs proches aidants\*

## Besoin d'assistance au quotidien ?

- Entretien de la maison
- Portage de repas
- Aide à la toilette, à la préparation des repas, aux courses...
- Démarches administratives
- Assistance informatique et technique
- Accompagnement psychologique
- Petit bricolage



## Besoin de préserver la vie sociale ?

- Courses et sorties accompagnées
- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Aide à l'utilisation des outils numériques
- Solutions pour maintenir le lien avec ses proches
- Personne de compagnie à la maison



## Besoin d'être aidé(e) financièrement ?

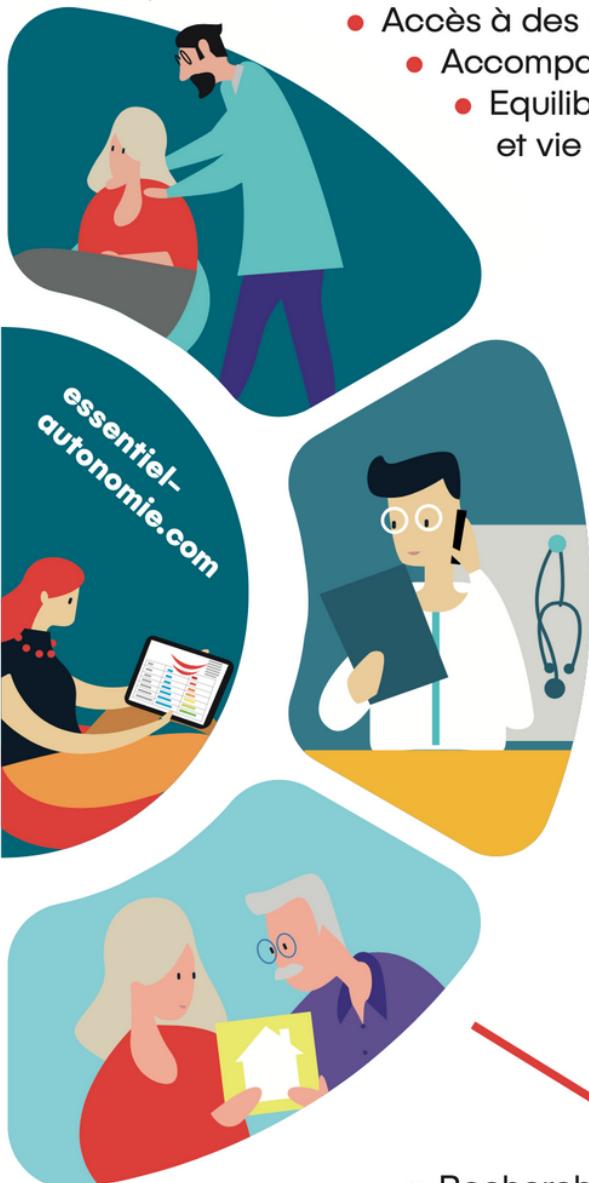
- Information et orientation sur l'ensemble des dispositifs légaux et extralégaux
- Constitution du dossier et suivi de la demande
- Participation financière\*\* aux séjours et travaux





## Besoin d'être soutenu(e) en tant qu'aidant(e) ?

- Plan d'accompagnement par un conseiller dédié
  - Accès à des dispositifs de formation et de coaching
  - Accompagnement psychologique, médiation familiale
  - Equilibre vie professionnelle, vie personnelle et vie d'aidant



## Besoin de répit ?

- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Séjours vacances répit aidant/aidé
  - Garde de nuit personnalisée
  - Accueil de jour en structure
  - Accueil familial ponctuel

## — Besoin d'adapter et de sécuriser le logement ?

- Diagnostic d'un ergothérapeute
- Petits travaux d'adaptation du logement
- Transformation de salle de bain en salle de douche
- Comparateur de solutions de téléassistance

## — Besoin d'un lieu de vie adapté ?

- Recherche d'établissement ou d'habitat alternatif
- Solutions d'hébergement temporaires ou permanentes
- Constitution et suivi de dossier
- Préparation et aide au déménagement



## HALTES RELAIS

### SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

60 route de Saint Jean d'Angely

Le 2ème samedi du mois, de 10h à 12h

### REIGNAC

Salle des fêtes de Reignac

Le 3ème lundi du mois, de 15h à 18h

## GROUPE DE PAROLE

### SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

60 route de Saint Jean d'Angely

Le 2ème samedi du mois - De 11h à 12h30

### RUFFEC

Ehpad les Jardins d'Antan, 26 route de Réjallant

Le 3ème vendredi du mois - De 15h30 à 17h

## PRÉVENTION PAR LA DANSE

### ANGOULÊME

School Rag, rue René Jolly

Le mercredi de 11h à 12h

### REIGNAC

Salle des fêtes de Reignac

Le mardi de 11h à 12h

### ROCHEFOUCAULD

Salle Pierre Antoine

Le jeudi de 11h à 12h

## ÉQUICOACHING

### FLÉAC

1 rue de Lamartine

1 samedi après midi par mois  
De 14h30 à 16h

## THÉÂTRE

### THÉÂTRE EN MOUVEMENT

Square Frédéric Mistral  
COUDOUX

Le mardi\* de 16h à 18h



## HORTHITÉRAPIE

### ANGOULÊME

Ehpad Beaulieu

Les lundis matin tous les 15 jours  
De 11h à 13h

## PING ALZHEIMER

### ANGOULÊME

Gymnase, rue de la trésorière

Le jeudi\* de 11h à 12h  
\*hors vacances scolaires



## Permanences France Alzheimer Charente

Les mardis et vendredis  
De 10h à 13h et de 14h à 17h

60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR)  
16710 Saint Yrieix sur Charente

Les lundis de 14h à 17h

À l'unité gérontologie de l'hôpital de Barbezieux

# Avril 2023

03

**ATELIER CONNECT AIDANT**

Organisé par Avec Nos Proches en partenariat avec SIEL BLEU → **Prendre soin de sa santé sans avoir de temps**

Atelier en visioconférence De **12h30 à 13h15**

05

**ATELIER CONNECT AIDANT**

Organisé par Avec Nos Proches → **Mieux dormir pour mieux aider**

Atelier au téléphone De **20h30 à 21h30**

Inscription **obligatoire** : **01 84 72 94 70** - [inscription.atelier@avecnosproches.com](mailto:inscription.atelier@avecnosproches.com)

04

**ATELIER CONNECT AIDANT**

Organisé par Avec Nos Proches → **Être à l'écoute de sa santé pour prévenir l'épuisement**

Atelier au téléphone De **12h30 à 13h30**

07

**ATELIER CONNECT AIDANT**

Organisé par Avec Nos Proches → **Ma santé après l'accompagnement d'un proche (atelier réservé aux anciens aidants)**

Atelier au téléphone De **12h30 à 13h30**

03

**ATELIER SOMMEIL · Sourire à Morphée**

Organisé par la Maison de Léa - Personnes de plus de 60 ans ayant envie de connaître les mécanismes du sommeil, améliorer sa qualité et relaxation pour l'endormissement.

Impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre

De **15h à 18h** Inscription UNA : **06 79 54 86 63**



04

**ATELIER SOPHROLOGIE · Retrouver la plénitude** - Organisé par la Maison de Léa, intervenante sophrologue : **Evelyne COUTY** - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

11

20 impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre

De **11h30 à 13h**

Inscription UNA : **06 79 54 86 63**

06

**CINÉ DÉBAT · Venez participer à un ciné**

débat autour du gaspillage alimentaire et la compréhension des étiquettes sur les produits  
- RDV à la Maison de Léa

20 impasse de la Valenceaude De **10h à 12h**

Inscription **gratuite** : **06 22 61 57 50**

06

**VOTRE SANTÉ PRÉSERVÉE, IL EST TEMPS D'Y PENSER !**

Conférence animée, informations et échanges avec un professionnel de santé autour des clefs du bien vieillir. Présentation des ateliers de prévention santé de **L'ASEPT** avec possibilité de s'y inscrire.

07

**ATELIER SANTÉ · ÉQUILIBRE**

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

07

L'Isle-d'Espagnac

De **14h à 16h**

15

ASEPT CHARENTES : **05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77**

07

**RENCONTRE AVEC UNE PSYCHOLOGUE** · France Parkinson

Isle d'Espagnac

Renseignement : **06 09 60 37 07**

15

Chateaubernard

13

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par les Plateformes des Aidants de Charente  
→ *Thème à dé nir*

Atelier au téléphone

De 10h à 11h (le 17, de 14h30 à 15h30)

Inscription obligatoire : 06 85 02 57 82

17

**GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** · ARGOS 2001 est une association nationale d'aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches aidants. RDV à la **Maison de Léa**

20 impasse de la Valenceaude Gond-Pontouvre De 18h à 19h30

Renseignement : 07 69 66 00 29  
charente@argos2001.fr

19

**ATELIER SANTÉ • MÉMOIRE**

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration. Présentation des ateliers de prévention santé de l'**ASEPT** avec possibilité de s'y inscrire.

Bonnes De 14h à 16h

20

L'Isle-d'Espagnac De 9h30 à 11h30

Renseignement, **ASEPT CHARENTES** :  
05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77

25

**CAFÉ ANDY**

Organisés par la MDPH, ils invitent à des rencontres conviviales entre personnes en situation de handicap, aidants et professionnels.

Café le Zinc · Rouillac De 18h à 19h30

27

Garden Ice Café · Cognac

De 12h12 à 13h12

16

**ANIMATION AUTOUR DU NUMÉRIQUE**

Partagez un moment convivial à la **Maison de Léa**

20 impasse de la Valenceaude Gond-Pontouvre De 11h à 13h

Inscription gratuite : 06 22 61 57 50

18

**ATELIER SOPHROLOGIE** · Retrouver la plénitude -

Organisé par la **Maison de Léa**, intervenante sophrologue : **Evelyne COUTY** - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

20 impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre

De 11h30 à 13h Inscription UNA : 06 79 54 86 63

25

**CAFÉS ALZHEIMER**

Échanges, partages, écoute, informations.

Le 1904 Taponnat-Fleurignac De 15h à 17h

Renseignement : 05 45 67 06 91  
france-alzheimer-charente@orange.fr

24

**RÉUNION DE PRÉVENTION**

Animé par un professionnel de santé. Informations et conseils sur un thème spécifique.

Bellevigne De 14h30 à 16h30

ASEPT CHARENTES : 05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77

25

**ATELIER SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT**

L'avancée en âge a une incidence sur la conduite. Adoptez les bons réflexes pour une conduite en toute sécurité. Présentation des ateliers de prévention santé de l'**ASEPT** avec possibilité de s'y inscrire.

L'Isle-d'Espagnac De 14h30 à 16h30

Renseignement, **ASEPT CHARENTES** :  
05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77

27

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par le CASA en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone

De 15h à 16h

Inscription obligatoire : 05 45 32 43 17  
secretariat.lecasa@gmail.com

27

**ATELIER SANTÉ • NUTRITION SÉNIORS** · Atelier de l'ASEPT pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie pour le "bien manger"

L'Isle-d'Espagnac

De 14h à 16h



Renseignement, ASEPT CHARENTES : 05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77

27

**GROUPE DE PAROLE** · À l'UDAF de la Charente 73 impasse Joseph Nièpce De 16h à 18h  
Angoulême Inscription obligatoire : 06 07 36 42 21  
16@unafam.org

28

**BALADE DE LEA**Temps libre qui s'articule en **3 temps de rencontre**.  
Chaque visite se compose d'un déplacement, d'une visite guidée et d'un moment déjeuner au restaurant.

Gond-Pontouvre De 9h à 17h 10 €

Contact Chloé Quinteros : 06 22 61 80 62

28

**SALON DES AIDANTS ET DES SERVICES**

Organisé par les élèves de bac SAPAT, le salon a pour vocation de rassembler des acteurs médico-sociaux du territoire.

Segonzac De 13h à 19h

28

**SPECTACLE INTERGÉNÉRATIONNEL**

Sur l'âgisme BIQUES · Compagnie Mille Printemps

29

Théâtre On Stage à L'Isle d'Espagnac

De 20h à 22h (15h à 17h pour le 29) gratuit

 Places limitées, réservation sur Weezevent :  
[www.weezevent.com/representation-theatrale-biques-de-la-compagnie-mille-printemps](http://www.weezevent.com/representation-theatrale-biques-de-la-compagnie-mille-printemps) / Ou via le QRcode ci-dessus

29

**CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**Thème : **Quelles stratégies pour maintenir sa volonté d'aider ? Et si je n'ai plus envie ?** | 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 11h

Renseignements : 06 02 11 45 78

**Mai 2023**

02

**ATELIER SOPHROLOGIE** · Retrouver la plénitude - Organisé par la Maison de Léa, intervenante sophrologue : Evelyne COUTY - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

09

20 impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre De 11h30 à 13h Inscription UNA : 06 79 54 86 63

04

**ATELIER CONNECT AIDANT**Organisé par les Plateformes des Aidants de Charente → **Thème à définir**

Atelier au téléphone De 12h à 13h (le 30, de 14h30 à 15h30)

Inscription obligatoire : 06 85 02 57 82

04

### ATELIER SANTÉ • MÉMOIRE

· Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire.

De **9h30 à 11h30**

Aubeterre-sur-Dronne

ASEPT CHARENTES : 05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77

04

### ATELIER PRÉVENTION • VITALITÉ

Plusieurs ateliers thématiques de l'ASEPT avec possibilité de s'y inscrire, pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie.

De **14h à 16h**

06

### CINÉ-DÉBAT

· Venez participer à un ciné-débat autour du gaspillage alimentaire et la compréhension des étiquettes sur les produits - RDV à la Maison de Léa

20 impasse de la Valenceaude  
Gond-Pontouvre

De **10h à 12h**

Inscription gratuite : 06 22 61 57 50

12

### BALADE DE LEA

Temps libre qui s'articule en **3 temps de rencontre**. Chaque visite se compose d'un déplacement, d'une visite guidée et d'un moment déjeuner au restaurant.

Gond-Pontouvre De **9h à 17h** 10 €

Contact Chloé Quinteros : 06 22 61 80 62



### SÉJOUR DE RÉPIT DU MARDI 9 AU 12 MAI

Les Plateformes des Aidants et les accueils de jour de la Charente vous proposent un **séjour de répit**.

Sur l'île de Ré De **9h à 23h**

Inscription : 05 45 21 31 31

### CROISIÈRE DES AIDANTS DU 13 AU 23 MAI

Organisée par **Manureva Répit** qui organise des voyages sur-mesure tout en coordonnant la prise en charge.

Au départ de Marseille De **9h à 23h**

### SÉJOUR THÉMATIQUE "BIEN-ÊTRE AIDANT" DU 13 AU 20 MAI

Riec-sur-Bélon • Finistère De **9h à 23h**

Inscription et renseignement : 04 93 37 61 44  
[infos@manurevarepit.fr](mailto:infos@manurevarepit.fr)

13

### CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : **Et si je partais en vacances ?** | 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 11h**

Renseignements : 06 02 11 45 78

15

### GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

· ARGOS 2001 est une association nationale d'aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches aidants. RDV à la Maison de Léa

20 impasse de la Valenceaude  
Gond-Pontouvre

De **18h à 19h30**

Renseignement : 07 69 66 00 29  
[charente@argos2001.fr](mailto:charente@argos2001.fr)

16

**ATELIER SOPHROLOGIE · Retrouver la plénitude**

Organisé par la Maison de Léa, intervenante sophrologue : **Evelyne COUTY** - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

23

20 impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre

De **11h30 à 13h** Inscription UNA : **06 79 54 86 63**

30

23

**ATELIER SANTÉ · PRÉSERVONS-NOUS**

Atelier de **L'ASEPT** pour apprendre à prendre soin de soi et adopter des postures au quotidien.

Touvérac De **14h à 16h**

Renseignement, **ASEPT CHARENTES** :  
**05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77**

23

**CAFÉ ANDY** · Organisés par la MDPH, sont des rencontres conviviales entre personnes en situation de handicap, aidants et professionnels.

Café le Patio de la Roche De **18h à 19h30**  
La Rochefoucauld

25

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par le CASA en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone De **15h à 16h**

Inscription obligatoire : **05 45 32 43 17**  
[secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

27

**CAFÉS ALZHEIMER** · Échanges, partages, écoute, informations.

Café de la Paix De **15h à 17h**  
Châteauneuf-sur-Charente

Renseignement : **05 45 67 06 91**  
[france-alzheimer-charente@orange.fr](mailto:france-alzheimer-charente@orange.fr)

**PERMANENCES UNAFAM : 26 MAI ET LE 15 JUIN**

À la Maison des Usagers et des accompagnants du CH Camille Claudel.

La Couronne De **14h à 17h**

**Juin 2023**

01

**GROUPE DE PAROLES**

À l'**UDAF** de la Charente

73 impasse Joseph Nièpce De **16h à 18h**  
Angoulême

Inscription obligatoire : **06 07 36 42 21**  
[16@unafam.org](mailto:16@unafam.org)

02

**ATELIER SANTÉ, CAP BIEN-ÊTRE**

Atelier de **L'ASEPT** dans le but d'apprendre à gérer son stress dans la vie quotidienne.

L'Isle d'Espagnac De **9h30 à 11h30**

Renseignement, **ASEPT CHARENTES** : **05 45 97 80 84**  
**07 61 86 13 77**

**FORMATION DES AIDANTS, LES 2, 9, 16, 28 ET 30 JUIN**

La Formation des Aidants a pour objectifs de se **questionner et d'analyser les situations vécues** dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver des **solutions adéquates**.

Impasse de la Valenceaude  
Gond Pontouvre De **14h à 17h**

**Gratuit** Inscription UNA :  
**06 79 54 86 63**

**FORMATION DES AIDANTS, LES LUNDIS 5, 12, 19 ET 26 JUIN**

Inscription UNA : **06 79 54 86 63**

La **Communication Non Violente** est une méthode formalisée par **Marshall B.Rosenberg** : ce sont "le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant"

20 impasse de la Valenceaude · Gond-Pontouvre

De **14h à 17h**

**Gratuit**

06

**ATELIER SOPHROLOGIE · Retrouver la plénitude** - Organisé par la Maison de Léa, intervenante sophrologue : **Evelyne COUTY** - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

13

📍 20 impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

⌚ De **11h30 à 13h**

☎ Inscription UNA : **06 79 54 86 63**

13

**PIÈCE DE THÉÂTRE "UNE NOUVELLE SAISON"** · Animée par la **Compagnie "Vol de Nuit"**

📍 Terre-de-Haute-Charente

⌚ De **14h30 à 16h30**

☎ Renseignement, **ASEPT CHARENTES** :

**05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77**

## SÉJOUR MUSICOTHÉRAPIE DE 10 AU 17 JUIN

Organisé par **Manureva Répit** qui organise des voyages sur-mesure tout en coordonnant la prise en charge.

📍 Balaruc-les-Bains • Hérault

⌚ De **9h à 23h**



Inscription et renseignement : **04 93 37 61 44**  
[infos@manurevarepit.fr](mailto:infos@manurevarepit.fr)

15

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par la Maison de LEA → *"Parentalité et situation d'aide"*

📍 Atelier au téléphone

⌚ De **12h30 à 13h30**

☎ **Inscription obligatoire : 06 22 61 80 62**  
[cquinteros.una1686@gmail.com](mailto:cquinteros.una1686@gmail.com)

16

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par la Plateforme des Aidants de Charente → *Thème à définir*

28

📍 Atelier au téléphone ⌚ De **10h à 11h (le 28, de 12h à 13h)** ☎ **Inscription obligatoire : 06 85 02 57 82**

17

## CAFÉ ALZHEIMER

Échanges, partages, écoute, informations.

📍 Le Square • Aigre

⌚ De **15h à 17h**



Renseignement : **05 45 67 06 91**  
[france-alzheimer-charente@orange.fr](mailto:france-alzheimer-charente@orange.fr)

17

## CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Être aidant mais pas que...** | 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 11h**

☎ Renseignements : **06 02 11 45 78**

19

## GROUPE DE PAROLE & SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**ARGOS 2001** est une association nationale d'aide aux personnes vivant avec un **trouble bipolaire** ainsi qu'à leurs proches aidants. RDV à la **Maison de Léa**

📍 20 impasse de la Valenceaude  
Gond-Pontouvre

⌚ De **18h à 19h30**

☎ Renseignement : **07 69 66 00 29**  
[charente@argos2001.fr](mailto:charente@argos2001.fr)

20

## ATELIER SOPHROLOGIE

**Retrouver la plénitude** - Organisé par la Maison de Léa, intervenante sophrologue : **Evelyne COUTY** - Apprendre à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de votre corps.

📍 20 impasse de la Valenceaude • Gond-Pontouvre

⌚ De **11h30 à 13h**

☎ Inscription UNA : **06 79 54 86 63**

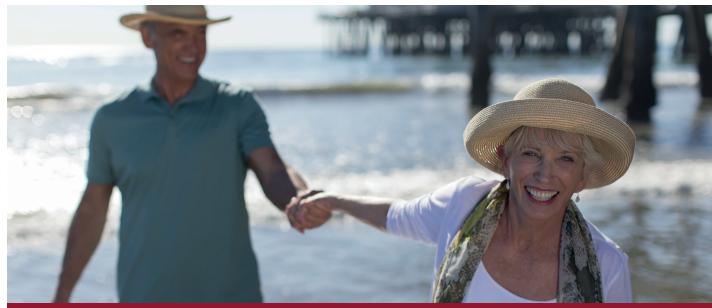
23

## BALADE DE LEA

Temps libre qui s'articule en **3 temps de rencontre**. Chaque visite se compose d'un déplacement, d'une visite guidée et d'un moment déjeuner au restaurant.

Gond-Pontouvre De **9h à 17h** **10 €**

Contact **Chloé Quinteros** : **06 22 61 80 62**



27

**CAFÉ ANDY** · Organisés par la MDPH, ils invitent à des rencontres conviviales entre personnes en situation de handicap, aidants et professionnels.

Garden Ice Café · Cognac De **18h à 19h30**

## SÉJOUR DE RÉPIT DU MARDI 27 AU 30 JUIN

Les Plateformes des Aidants et les accueils de jour de la Charente vous proposent un **séjour de répit**.

Sur l'île de Ré De **9h à 23h50**

Inscription : **05 45 21 31 31**

27

**ATELIER SANTÉ • BIENVENUE À LA RETRAITE** · Atelier de l'**ASEPT** pour appréhender positivement cette nouvelle étape, adopter des comportements favorables à la santé, créer des liens etc.

Terres-de-Haute-Charente De **9h à 12h** **ASEPT CHARENTES** : **05 45 97 80 84 | 07 61 86 13 77**

29

**ATELIER CONNECT AIDANT** · Organisé par le CASA en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone De **15h à 16h** **Inscription obligatoire** : **05 45 32 43 17**  
[secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

## Et n'oublions pas...

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

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

## FRANCE PARKINSON

• **Webinaire** pour les personnes nouvellement diagnostiquées : Le premier webinaire « *comment rebondir après l'impact de l'annonce de la maladie ?* » animé par **Anne-Laure Ramelli**, psychologue au Centre Expert Parkinson Mondor (Créteil, 94) et coordinatrice du programme d'éducation thérapeutique AKTIPARK et par **Marie-Dominique**, patiente ressource dans le programme et **d'Alix Vié**, responsable du programme. Disponible en replay sur la **chaîne YouTube** de l'association.

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

• **Recherche de bénévoles** pour la **ligne écoute** : France Parkinson recherche des personnes souhaitant **s'investir** au niveau national sur **l'écoute** des personnes malades et de leurs proches **les mardis et jeudis de 9h30 à 12h30**. Une **formation préalable** et un **accompagnement** de cette mission de bénévole écoutant sont proposés. Pour plus d'information contactez **Alix Vié** à [a.vie@franceparkinson.fr](mailto:a.vie@franceparkinson.fr)

# 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

-  **20 euros le soin**  **1 soin mensuel** toute l'année  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

**LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE** Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive  Appeler-les au **05 45 21 31 31**

**UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**  Appeler-les au **05 45 37 33 33**

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

## ESPACE NUMÉRIQUE 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, appelez 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

## FRANCE RÉSEAU SEP

>>>

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

## 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**

## ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la **Ligue contre le cancer** et la **Lièvre 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**

## 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 | Ru ec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9**  
À retrouver en **podcast** : <https://www.rcf.fr/culture-et-societe/bulle-de-repit>

## L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

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

### CONTACT :



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

### Contact par mail :

[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](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**
  - Malako Humanis (appel gratuit) : **39 96**
-  [www.centredeprevetion.com](http://www.centredeprevetion.com)

## L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

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

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

## TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

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

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

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



**La Maison de L.E.A.**  
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS  
*Par l'Unaf*  
*Au programme*

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**  
[lblanc.una1686@gmail.com](mailto:lblanc.una1686@gmail.com)

20 impasse de la Valenceaude •  
16160 Gond Pontouvre

## ACTIVITÉS

- "Vendredi tout est permis" : un **vendredi par mois** venez découvrir une **pratique ou un atelier** à La Maison de LEA
- Arrivée du **triorpoteur au printemps** : aux beaux jours nous pourrons permettre aux aidants et aux aidés de partir se **balader** cheveux aux vent grâce au triorpoteur électrique !
- Concernant le **point numérique d'Océane** : elle a une permanence tous les **1er jeudi après-midi du mois** à **l'AAPEL** (Isle d'Espagnac) et des permanences à la **maison de LEA** : du **lundi au mercredi sur rendez-vous** pour un accompagnement individualisé ou pour des démarches dans le cadre de **France connect**; le **jeudi et le vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h sans rendez-vous**
- Des **ateliers prévention** sont également à venir ! Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**



## Les ateliers



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

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



Composez un numéro pour vous connecter



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



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes

## i Information

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

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

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

A retrouver sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)



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 AGISSENS 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)



## &gt; L'ACCOMPAGNEMENT FACE À LA MALADIE

CONFESION &amp; RETOUR D'EXPÉRIENCE

Je souhaite vous faire partager au travers de cet article une partie de mon **expérience** et parler de **certaines situations** qui ont été évoquées au cours de forums, réunions ou entretiens.

Nous savons tous que **l'aidance** a de nombreuses **conséquences** sur nos vies. Toutefois, ce qui est très caractéristique, c'est que tout le monde trouve cela **naturel et normal**. La question ne se pose même pas et plus particulièrement au niveau d'un **couple**, quand c'est un de ses membres qui est touché. Chacun essaie de **s'adapter** au mieux à la situation. Je pourrai illustrer mes propos avec **mes parents**.

En effet, notre foyer était composé de **4 générations**, nous les enfants, nos parents, les grands-parents du côté de mon papa, et notre arrière grand-mère paternelle.

Ma **maman** avait **peu de famille**. Elle avait perdu sa maman très jeune et son papa peu avant ma naissance.

Par la suite, ma **grande-tante** du côté paternel et son mari sont venus s'installer près de chez nous, à une rue de notre pavillon. J'ai vu mes parents **s'occuper** de mon arrière grand-mère, puis de mon grand-père dans les années 1960 et de mon grand oncle qui a disparu en 1974.

Après, à **la fin des années 1970**, c'est mon **papa** qui a été atteint d'une **maladie du foie**. Une grande partie de la fratrie était majeure et avait une activité professionnelle. Moi, je venais de finir mes études et d'entrer dans la vie professionnelle.

J'ai vu **l'organisation** mise en place par mon frère aîné et sa femme qui devaient se **partager** entre les deux mamans. Ils ont décidé que **chacun s'occupait de sa propre famille**.

Je pense que chacun effectue **ses choix** par rapport à ses **valeurs** et surtout en fonction de son **ressenti** et de la façon qui lui semble la plus adaptée et qui lui convient le mieux.



Dernièrement, par exemple, j'ai eu un échange avec un **homme de 85 ans** qui s'occupait de sa **femme** atteinte de la **maladie d'Alzheimer**. Elle était encore **autonome**. Il s'en voulait car il avait fait une **dépression**, suite sûrement à l'usure, à la fatigue et à différents événements. Son problème principal était qu'il avait l'impression que sa femme devenait **sa proche aidante**.

Cet exemple illustre bien que chacun a un **rôle à jouer**, se nourrit de l'autre, et agit en fonction des **besoins** de l'un et l'autre.

Cela me fait penser également à une autre situation où un **couple** est devenu une **triade**. En effet, ils vivaient à **trois** : la **femme**, le **mari malade**, et la **maladie**. Cette façon de voir permet, entre autres, de se **protéger** en faisant intervenir un tiers, « la maladie », et d'un certain côté cela permet de déculpabiliser, en « acceptant » et/ ou en « comprenant » certains **effets négatifs** que peut générer la **maladie**. >>>

Dans la mesure du possible, il est important de pouvoir échanger, expliquer, en faisant très attention aux **termes** ou **vocabulaire** que nous utilisons, car il est très facile de vexer ou stigmatiser la personne à laquelle nous nous adressons.

Il ne s'agit pas non plus **d'infantiliser** l'autre. En effet en tant que **proche aidant**, nous avons parfois envie de **faire à la place de l'autre**. Sur le court terme, nous avons l'impression de bien faire alors que nous **accélérons** la **perte d'autonomie** de la personne. Je reconnaiss que cela n'est pas évident à faire car cela peut entraîner une certaine **culpabilité**.

Au cours des **réunions de groupe**, nous voyons les **personnes évoluer**. Des personnes qui acceptent plus facilement après un certain cheminement, que leur proche continue à effectuer certaines tâches ménagères ou travaux, même si elles sont parfois obligées de repasser derrière.

Elles permettent dans un certain sens de permettre à leur proche de garder une certaine **dignité** et de conserver une certaine **place au sein du couple**.

Pour illustrer mon propos, je prendrai l'exemple de certains **entretiens** que j'ai pu avoir avec des personnes qui ont été, à un moment donné, en situation de **fragilité suite à la maladie**.

Elles ont pu avoir des **paroles brutales** par rapport à leurs proches qui semblaient les **étouffer**. En effet, parfois, nous leur faisons ressentir sans le vouloir nos **angoisses**, ce qui peut entraîner également une certaine **souffrance** et de la **culpabilité** chez notre proche.



J'ai pu vivre et rencontrer d'autres situations où la **personne aidante était extérieure au couple**. Il peut s'agir d'un parent de l'un ou de l'autre, ou un membre de la famille, ou bien encore un ami.

L'importance est que la décision de recourir à un aidant soit prise en commun et **n'impacte pas directement le couple**, c'est-à-dire que l'un ou l'autre des conjoints ne se sente pas lésé ou abandonné.

Cela me fait penser à une **proche aidante** d'une quarantaine d'année, mariée, qui s'occupait de **sa maman** et qui avait été obligée de **l'institutionnaliser** alors qu'elle était encore jeune : à peine une soixantaine d'années.

Elle m'avait expliqué lors d'un entretien **qu'elle et son mari avaient fait ce choix ensemble** et que le mari s'entendait très bien avec sa belle-maman. Ils formaient une **triade très soudée**.

Lorsque la maman a été atteinte de **la COVID**, c'est le mari qui allait rendre visite et s'occuper de sa belle-maman. Cela avait créé une certaine **culpabilité** chez la femme, voire peut-être une certaine **jalousie** car c'est son mari qui **passait du temps avec sa maman**.

Je pourrai encore illustrer cet article de nombreux autres exemples.

En conclusion, j'insisterai sur l'importance que les **décisions soient prises en commun** et surtout **acceptées** par **chaque membre du couple**. L'objectif est que personne ne se sente lésé. Il faut également rester **soi-même** tout en **s'adaptant** à chaque situation.

Et il faut surtout que l'accompagnant ou proche aidant prenne **soin de lui** afin de pouvoir être présent sur la durée. Il est le **pilier** de **son proche** et lui permet d'une certaine façon de continuer à avancer. ●



# > J'AI TESTÉ : LA CARTE MENTALE

RETOUR D'EXPÉRIENCE : UNE SALARIÉE DU CRÉDIT AGRICOLE



Une **carte mentale** ou **carte des idées** est un schéma supposé refléter le **fonctionnement de la pensée**, qui permet de **représenter visuellement** et de suivre le **cheminement associatif** de la **pensée**. Cela met ainsi en **lumière les liens** qui existent entre un concept ou une idée, et les informations qui leur sont associées.

Une **carte mentale** explique **un sujet** en une seule page à l'aide de **mots clés** et **d'associations d'idées**.



C'est un **outil de réflexion visuel** qui permet de **structurer l'information**, vous aidant ainsi à mieux analyser, comprendre, synthétiser, vous souvenir et générer de nouvelles idées.

**Exemple :** Une carte mentale sur la Vie Affective et Sexuelle. ●

D'après France Assos Santé Grand-Est



## - Se connaître pour rester en forme - FAITES LE POINT !

**En téléchargeant gratuitement  
l'application Icope Monitor  
sur votre téléphone ou tablette**



**Ou en répondant à cette question : Des signes vous alertent ?**

- Perte de poids involontaire
- Fatigue plus importante
- Ralentissement de la vitesse de marche
- Perte de force musculaire
- Baisse auditive et/ou visuelle
- Oublis, baisse de la mémoire
- Baisse de motivation

Pour en savoir plus



Si vous avez coché au moins une case, appelez le DAC-PTA16.

**Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière  
gratuite à votre domicile**

**Plan de prévention PERSONNALISE – Coaching assuré**

Renseignements complémentaires  
auprès du Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16  
par mail [contact@dac-16.fr](mailto:contact@dac-16.fr) ou au 0809 109 109 – appel gratuit



# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



*Laetitia  
EN SITUATION DE HANDICAP*



« Reconnaître une personne dans sa dimension affective et sexuelle, c'est la considérer avant tout comme un être humain ! »

*François  
UN MARI AIDANT DE SON ÉPOUSE*



*François  
UN MARI AIDANT DE SON ÉPOUSE*

« A la question : depuis quand prenez-vous soin de votre épouse ? réponse : depuis 65 ans ! Ça fait 65 ans que nous sommes mariés... »



*Virginie  
UNE ÉPOUSE AIDÉE PAR SON MARI DEPUIS 3 ANS*



« Il se fatigue beaucoup pour moi ! Il m'aime bien quand même !! »

*Bruno  
UN MARI AIDANT DEPUIS 6 ANS PARLANT DE SON ÉPOUSE*



« Après tout ce qu'elle a fait pour moi, ça me fait plaisir maintenant de prendre soin d'elle »



*Jean-Pierre  
UN MARI AIDANT DE SON ÉPOUSE DEPUIS 7 ANS*



« Quand il lui arrive encore de me regarder avec des yeux plein d'amour, je n'ai plus de doute sur le pourquoi je suis là »

## 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