



N°12

TRIMESTRIEL : OCTOBRE | NOVEMBRE | DECEMBRE 2023

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des  
réunions et ateliers  
prévus en Charente

P.16-44

### L'AIDANCE ET SES RISQUES

Isolement et  
sentiment de  
solitude

P.4-5

### INTERVIEW REGARD

Centres sociaux  
et Mona Lisa

P.6-8

### PRÉSENTATION DE DISPOSITIFS

Les Cordées : 90 ans  
de lien social

P.9

### DOSSIER DE FOND

Des idées pour  
maintenir sa vie  
sociale

P.10-15

### TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Ateliers Connect aidant  
et formations sommeil

P.45-47



## > ÉDITO #1

### Tisser le *lien social*

Se sentir relié, éprouver ce lien, le tisser encore, quelles que soient les **difficultés rencontrées** par la personne aidée ou par celle qui l'aide... Tous, nous éprouvons le besoin de cultiver le **lien social**, mais il est rare que l'on prenne le temps de réfléchir à ce qu'il représente.

On en devine la **géométrie** très **variable**, depuis les liens familiaux, amicaux, et plus largement les liens que **l'on construit** avec un voisinage, aux relations professionnelles ou nouées avec des commerçants dans un quartier, un village, une ville.

L'homme naît et meurt seul, c'est ce qui lui donne la possibilité de **tisser des relations**, du lien social.  
**Je peux être seul et relié !**



On en devine aussi la **complexité** parfois à cause des multiples éléments qui composent ce lien : il est fait d'histoire, de culture, d'une langue partagée, de rituels, de coutumes, d'échanges de toutes sortes... Il est fait de **rencontres** parfois difficiles, mais quand celles-ci sont vécues de manière **positive**, elles permettent de savourer la **dimension affective** dont le lien social est porteur, dimension affective dont **nous avons tant besoin**. >>>>



Partant d'une **intention positive**, on entend souvent parler de lutte contre la **solitude**. Est-ce bien contre elle qu'il faut lutter quand on accompagne quelqu'un dans les difficultés de la vie quotidienne ? « *Solitude où je trouve une douceur secrète* » écrivait **La Fontaine !**

Nécessaire solitude, redoutable isolement... C'est **l'isolement** qu'il faut **combattre**, parce qu'il est fragilisation et rupture possible ou réelle du lien social. L'homme naît et meurt seul, c'est ce qui lui donne la possibilité de **tisser des relations**, du lien social. **Je peux être seul et relié !**

Les **aidants** se trouvent souvent dans la situation **difficile** où pour aider, pour assumer la nécessaire présence et les multiples tâches, ils se trouvent contraints de réduire leurs relations sociales, de renoncer à participer à des rencontres, même simplement familiales. La personne aidée et l'aidant se trouvent alors privés, de fait, du **lien social** dont chacun a pourtant tellement **besoin !**

Le **lien**, c'est **l'attachement**, quelle qu'en soit la nature, et gardons à l'esprit que c'est ce lien qui **nous fait humains.** ●

*Michel Bille*  
SOCIOLOGUE



Cette douzième édition de Chemins d'Aidants a été composée 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 gériatrie 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 et du Conseil Départemental de la Charente.

Aucune reproduction n'est autorisée.



# > L'AIDANCE : ENTRE RISQUE D'ISOLEMENT ET SENTIMENT DE SOLITUDE

CONSACRER DU TEMPS À SON PROCHE A UNE INCIDENCE SUR LES AUTRES RELATIONS SOCIALES

Par Tanafit REDJALA, aidante

On ne naît pas **aidant**, on le devient. Souvent sans le vouloir et même sans le savoir, et surtout sans se rendre compte des conséquences sur sa propre place dans la société. La situation d'aidance a des conséquences sur les **relations sociales** aussi bien pour l'**aidant** que la **personne aidée**.



Tous les **aidants** ne font pas état de leur situation, voire la **cachent** ou la **minimisent** alors qu'elle a une **incidence importante** sur la **gestion de leur temps**. Cela peut générer des tensions au travail, une incompréhension face au refus (en fait l'impossibilité) de participer à des activités collectives amicales, familiales ou associatives.

**L'isolement** s'installe, insidieusement la plupart du temps. Pour certains, cela ne pose pas souci : c'est même l'occasion d'éviter le **trop plein** de relations sociales. Pour d'autres, c'est un **choc**, quasi une perte d'identité, et un sentiment de **solitude** peut se développer.

»»»»

## QUAND ON EST AIDANT, ON N'A PLUS LE TEMPS D'ÊTRE AVEC LES AUTRES.

**Accompagner l'aidé** à ces rendez-vous médicaux, lui faire ses courses, son ménage, l'aider dans les gestes de la vie quotidienne, etc. : autant de **temps** que l'aidant **ne passe pas ou plus** avec ses autres proches, ses amis, ses collègues, ses voisins. D'après un sondage réalisé par **IPSOS** en **2020**, **45% des aidants** déclarent que l'aide apportée a un **impact négatif** sur **leur vie sociale ou familiale**.

La vie de l'**aidant** s'organise en effet **autour de la vie de la personne aidée**. Pas le temps de rester bavarder avec les collègues après le travail, impossible d'aller dîner au restaurant avec les voisins samedi soir, inenvisageable de partir en randonnée avec les amis pour la journée : « *Je ne peux pas, je dois m'occuper de ..., je ne peux pas le (la) laisser seul(e)* ».





S'engager dans **l'aidance**, c'est choisir de **consacrer du temps** à une personne (parfois plusieurs) et en consacrer moins à d'autres. C'est donc prendre « le risque » de **s'isoler** si l'on **n'est pas entouré** et si **l'on n'accepte pas de s'entourer**... de **pairs aidants** par exemple ! Prendre conscience du risque est la **première étape** pour se construire une **nouvelle place** dans la société.

### INFOS :

Le sociologue **Jean-Claude Kaufmann** distingue :

- > **L'isolement** (valeur objective), mesurable par une méthode **quantitative** et **objective** basée sur la **fréquence des relations** : combien de personnes rencontre-t-on dans la journée, dans la semaine ?
- > De la **solitude** (valeur subjective), mesurable par une méthode **qualitative** et **subjective** basée sur **l'intimité** et **l'intensité relationnelle** : peut-on se confier à quelqu'un ou demander de l'aide en cas de coup dur ? ●

### QUAND ON EST AIDANT, ON NE DEVRAIT PAS ÊTRE ISOLÉ.

Pour **lutter** contre **l'isolement**, il tomberait sous le sens d'inviter du **monde** chez soi. Encore faut-il surmonter sa **peur** ou sa **gêne** d'accueillir des visiteurs du fait de la présence d'une personne malade ou en situation de handicap. Mais les temps changent : **les aidants sont de plus en plus nombreux** et la situation d'aidance est de plus en plus **reconnue**, voire **valorisée** socialement.

En parallèle, les possibilités de se faire **relayer** pour **prendre du temps pour soi** et « voir du monde » se **multiplient**. Mais là aussi encore faut-il connaître les dispositifs et les faire accepter par la **personne aidée** et **surtout** par **l'aidant**. Car les premiers à refuser de l'aide sont les **aidants eux-mêmes**. Soit qu'ils s'inquiètent des frais engendrés, soit qu'ils estiment être les seuls à vraiment connaître les besoins et les habitudes de leur proche, soit qu'ils culpabilisent à l'idée de transférer leur « fardeau » à une tierce personne.



### Ressources :

Prévenir et lutter contre l'isolement social des aidant.es - Plaidoyer 2021 - Je t'Aide - Tout un collectif pour les aidant.es.

[https://associationjetaide.org/wpcontent/uploads/2021/05/P\\_laidoyer\\_2021\\_Collectif\\_Je\\_TAide\\_Isolement\\_Social.pdf](https://associationjetaide.org/wpcontent/uploads/2021/05/P_laidoyer_2021_Collectif_Je_TAide_Isolement_Social.pdf)



# > VIE COORDINATRICE DE LA FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX - MONA LISA

INTERVIEW REGARD, ALEXANDRA VIE, COORDINATRICE : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES

*Les Centres sociaux : des tisseurs de lien(s) entre les habitants et les habitantes d'un territoire pour des rencontres improbables !*



Un **centre social** ou un **espace de vie social** est un **équipement de proximité** ouvert à l'ensemble de la population d'un territoire. En Charente, on dénombre plus d'une **trentaine** de centres sociaux et espaces de vie sociale dont la moitié est affiliée à la **Fédération des Centres Sociaux**.

Dans un **centre social**, on joue, on échange, on partage, on cuisine, mais surtout **on se rencontre et on se parle**. Ce sont de véritables foyers d'initiatives et d'envies portés par les habitants et les habitantes. Pour agir, les bénévoles et les professionnels croient aux **valeurs fondamentales** que sont la **solidarité**, le **respect** de la dignité humaine et la **démocratie participative**.

Bien que destinés à tous et toutes, les **centres sociaux** étaient, à leur début, des structures principalement tournées vers les **familles** (parents et enfants). Aujourd'hui, au regard

des enjeux démographiques, les centres sociaux et espaces de vie sociale développent et imaginent de **nouveaux projets** avec des populations qui **vieillissent**. En effet, en 2030, un tiers de la population française aura plus de 60 ans !

À nos yeux, le **vieillissement** de la population n'est pas une **charge** pour notre société, tout au contraire ! C'est une **ressource**, ce sont des savoir-faire, des compétences, du partage et des transmissions ! En effet, chacun d'entre nous a **une place** dans la société, une place complémentaire avec les autres, et les **centres sociaux** participent à la création, au maintien et au renforcement du lien entre les habitants et les habitantes.

Vieillir avec et dans les centres sociaux, c'est rester un **citoyen comme les autres**, engagé et actif sur les questions de société. C'est, en tout cas, ce que défendent les professionnels et les bénévoles au quotidien.

## Et Monalisa, dans tout ça ?

Dans cet esprit, la **Fédération des Centres Sociaux de Charente** porte depuis 2019, la **mobilisation nationale de lutte contre l'isolement des personnes âgées**, autrement appelée Monalisa.

**Monalisa** c'est une **communauté** d'acteurs et d'actrices : des citoyens, des citoyennes, des institutions et des associations qui se mobilisent **ensemble** pour prévenir et lutter contre **l'isolement** des personnes **isolées et âgées**. Sur les territoires, ce sont des équipes bénévoles qui rencontrent, chez elles, des **personnes seules**. Ces rencontres peuvent prendre des formes variées : des temps conviviaux, des moments festifs ou de découverte, où l'on tisse des liens et où l'on prend le temps d'être ensemble. >>>>

Monalisa est aussi un **accompagnement** des **bénévoles** à travers des **temps de rencontre** et de **sensibilisation**.

Pour plus d'informations ou si vous êtes intéressé-e, **contactez-nous** :  
05 45 37 33 33 - monalisa.charente@outlook.fr



Rencontre avec **Christian**, Blablacœur, Globe-trotter du 3<sup>e</sup> âge : un **bénévole Monalisa** donne son avis !

Pour vous, nous sommes allés à la rencontre de **Christian**, **bénévole Monalisa**, depuis **octobre 2018** dans le secteur de **Mansle**. Avec conviction et plaisir, il nous parle de son **engagement** et des **liens** qui se **tissent** avec les personnes qu'il visite.

*Pour commencer, peux-tu nous dire comment tu as connu **Monalisa** ? Comment ça se passe quand on devient **bénévole** ?*

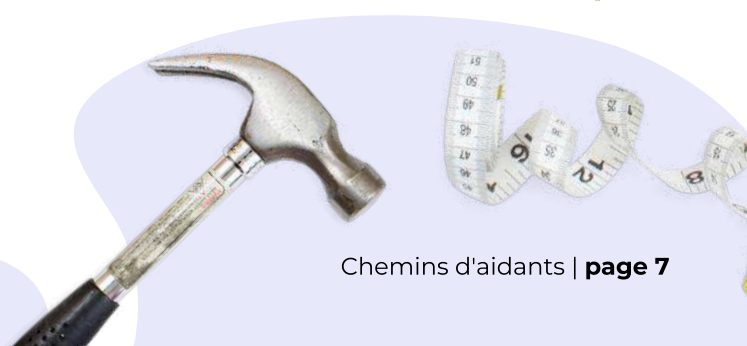
**Christian** : Je crois que j'ai découvert **Monalisa** sur une **revue de la Charente** et j'ai contacté la **plateforme d'appels**. Nous avons discuté et on m'a informé qu'il y avait une **formation** à suivre, formation de plusieurs jours que j'ai suivie. Après j'ai attendu chez moi que l'on me communique des informations sur les personnes à contacter. Je reçois une **fiche** avec le nom, l'adresse, le numéro de téléphone de la personne. J'appelle la personne et je conviens d'une **heure de visite**.

*Une fois que tu as pris **contact**, comment cela se passe ? Peux-tu nous parler des rencontres ?*

**Christian** : J'ai commencé en **octobre 2018** par une **heure de visite par semaine**, car j'étais premier adjoint dans la mairie de ma commune. Dans le nouveau mandat, je me suis libéré, et maintenant, je fais des visites **d'une heure et demie par semaine**. Je visite une **dame** le mercredi après-midi et une autre **dame** le jeudi matin. Je les visite depuis **plus de deux ans**.

C'est vrai que parfois, **je n'ai pas trop envie** de sortir, surtout quand il fait chaud comme en ce moment. Mais je me dis que pour la personne que je vais visiter, c'est peut-être pire ! Et je sais aussi qu'on va passer un **bon moment** à discuter et boire un coup. Comme j'ai donné des **cours d'informatique** à des **retraités**, j'ai aidé une dame à trouver des jeux de société sur internet. Parfois quand j'arrive chez elle, je la vois jouer sur sa tablette.

Quand je garde mes **petits-enfants** de 11 et 9 ans, je les amène parfois en visite avec moi. Je leur demande avant bien sûr ! Chez l'une des dames, on a fait un petit **atelier de bricolage** tous ensemble. Aussi, j'ai aidé un peu à **déménager**. On ne me demande pas de le faire, mais j'en ai eu envie. Après, chaque **bénévole** fait un peu comme il le sent.







C'est très intéressant, car les **liens** se créent au-delà de la personne que tu visites ! C'est une **communauté entière**.

Pour finir Christian, j'aimerais te poser une dernière question : **Pourquoi tu t'es engagé ?**

**Christian** : J'ai eu la chance de partir de bonne heure à la **retraite**, mais je me suis rapidement dit : « Je suis à la retraite, je suis dans une voie de garage, **je ne sers plus à rien** ». Avec cet engagement, j'ai le plaisir et la satisfaction d'être utile, de **rendre service**. Je suis content de voir que ce que je fais, ça rend service et ça fait plaisir. **On n'a qu'une vie !** Et puis il faut le dire, à moi aussi, ça me fait du bien d'échanger et de parler !

Cela étant, je pense que ce n'est pas forcément intéressant de savoir **pourquoi je le fais**. Peut-être qu'il serait plus intéressant de poser la question aux personnes qui peuvent le faire, pourquoi **elles ne le font pas**.

Il ne s'agit pas de faire **culpabiliser** les gens, mais pour moi, si je peux le faire et que j'ai la chance d'avoir du **temps de libre**, pourquoi ne pas soulager des personnes qui sont dans la solitude ? Sortir, venir, aller au-devant de l'autre, échanger, discuter, c'est comme ça que l'on progresse. Ce n'est pas en restant **terré chez soi** que **l'on vit** : là, **on ne vit pas, on survit !** ●

Merci Christian ! ●

Quand on t'entend raconter ces **visites**, on y voit avant tout des **moments de partage** et de **convivialité** comme on peut le retrouver entre des voisins. Qu'apporte **Monalisa** ?

**Christian** : Il y a un **encadrement**, une **formation** et puis cela ne prend pas tout seul et c'est bien d'être encadré. Je fais partie d'une **équipe**, un petit groupe de 5, et on a choisi notre nom : les **Blablacœurs**. Chacun fonctionne à sa **vitesse**, suivant ses **disponibilités** et ses **occupations**. On ne se connaissait pas avant Monalisa. On a créé des **liens** entre nous et j'ai découvert de nouvelles associations par l'intermédiaire de cette équipe.

Avant Monalisa, je ne connaissais pas vraiment le **centre social de Mansle**. Mais maintenant, je suis plus **impliqué** dans les actions, je participe même au **journal Monalisa**.





## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LES CORDÉES : 90 ANS DE LIEN SOCIAL

Par Alexis BOIS, APF France Handicap

En 1930, **quatre jeunes** en situation de handicap se **lient d'amitié** après avoir fait connaissance dans un centre de rééducation. Les modes de communication de l'époque ne leur permettant pas de rester en contact groupé, ils créent des « **Cahiers de Correspondance** ».

Ce fut d'abord un **lien** entre eux puis avec d'autres **personnes en situation de handicap** qui se joignirent à eux. Vus des quatre coins de France pour partager, ces cahiers furent à l'origine de la création de **l'Association des Paralysés de France en 1933**, renommée **APF France handicap** depuis 2017.



Le nom de "**CORDEES**" apparaît formellement en 1947. Il rappelle à **André Trannoy**, **président-fondateur de l'association**, la **montagne** qu'il aimait gravir avant d'être atteint à 18 ans par la **polio**. L'entraide, le soutien, la connaissance de l'autre, le partage, sont **les raisons d'être des Cordées**.

Aujourd'hui encore, ce sont des milliers de **messages écrits** chaque année, qu'ils soient inconditionnels du stylo plume ou du clavier, les membres **écrivent-lisent-partagent** entre **eux** leur **quotidien**. Certains échangent plutôt sur des thématiques telles que la littérature, le jardinage, la cuisine, les arts, les travaux d'aiguille (crochet, broderie, tricot, etc.) ou encore l'informatique.

A l'origine pensées pour être le **vecteur de lien** entre **personnes isolées** en **situation de handicap**, les Cordées accueillent tout type de membres concernés de près ou de loin par le **handicap** ou la **perte d'autonomie**, mais pas seulement ! **Toutes les personnes** souhaitant **échanger** des **écrits** dans la bienveillance, le partage, par mail ou par courrier, sont les bienvenues.

### i DEVENIR "CORDISTE"

Il faut simplement être intéressé pour :

- **Écrire** une lettre, un message pour exprimer ce que **l'on n'ose pas dire** ;
- **Envoyer, recevoir** une lettre ou dialoguer via le **site électronique des Cordées** ;
- **Écrire** pour le **plaisir**, partager et soutenir ;
- **Lire** ce que les autres écrivent pour **découvrir d'autres horizons** ;
- **Participer** à une aventure de **relations humaines** ;
- **Découvrir** chacun avec ses **différences**, sa **personnalité** et ses **connaissances** ;
- **Offrir** et s'offrir un **lien amical** ;
- **Réfléchir, débattre** sur des **sujets d'actualité** hors politique et religion.



➔ Les **Cordées**, ce sont aussi un **concours littéraire annuel** (poésie, nouvelle, etc.) et des **actions de solidarités** tout au long de l'année.

Pour en savoir plus ou commencer à vous aussi partager :

- <https://www.cordees.apf.asso.fr/> (nouveau site en cours de création)
- <http://lescordees.blogs.apf.asso.fr/> ●



## > QUELQUES IDÉES POUR MAINTENIR SA VIE SOCIALE

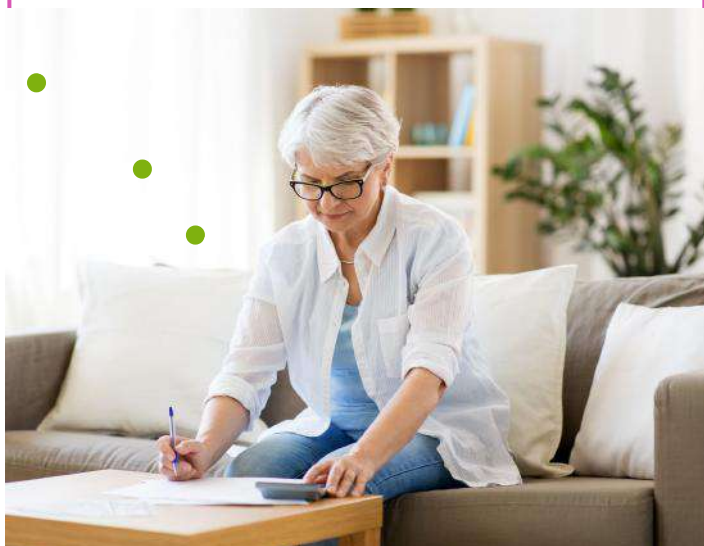
PAR TANAFIT, AIDANTE

### ÊTRE AIDANT SANS RENONCER À SUIVRE UNE FORMATION OU EXERCER UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE :

Vous êtes **aidant** ou vous vous apprêtez à le devenir. Ne paniquez pas ! Cela ne signifie pas que vous devrez renoncer à **toutes vos activités**. Un patron ou un organisme de formation à l'écoute, un zeste d'organisation et internet peuvent être d'une grande aide pour vous **former** ou carrément **travailler** sans bouger de chez vous et ainsi veiller sur votre **proche** dans les meilleures conditions !

→ Peut-être qu'une partie de **vos activités professionnelles** ne nécessite pas que vous soyez sur votre **lieu de travail**. Parlez-en avec votre **employeur** : de quoi avez-vous besoin pour travailler à votre domicile ? Les métiers les plus « **télétravaillables** » sont en général ceux qui utilisent **l'informatique**, mais des aménagements et surtout de **l'organisation** rendent possible aussi la réalisation de tâches non numériques chez soi.

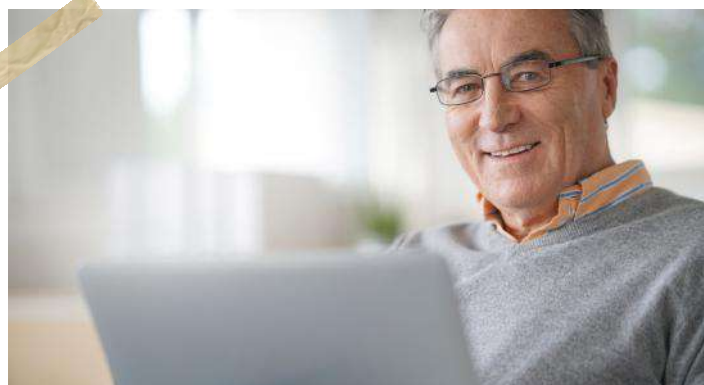
→ Côté **formation**, de nombreux organismes, universités ou écoles, proposent des **parcours** en **distanciel** qu'il s'agisse de formation initiale ou de formation continue. N'hésitez pas à vous renseigner également sur les aménagements en termes de **rythme de formation** ou de **calendrier d'examens**.



FRANCE  
UNIVERSITÉ  
NUMÉRIQUE

→ Et pourquoi ne pas aller faire un **tour sur la plateforme fun-mooc.fr** (France Université Numérique) pour tester des **formations** en **ligne en libre accès**. Les thèmes sont très variés et la qualité assurée.

Cerise sur le gâteau : la plateforme est conçue pour que les participants puissent **échanger** dans un « **forum numérique** » sur le contenu de la formation, des questionnaires de connaissances, etc. Ce peut être l'occasion de **rencontrer** des personnes du monde entier qui partagent un intérêt commun pour la thématique de la formation. Certains parcours de formation sont **certifiants** pour un coût minime.



### STOP À L'ISOLEMENT :

**Stopalisolement.fr** est un **site gratuit** qui propose chaque jour **2 minutes de vidéos** ainsi que **deux newsletters par mois**. **L'objectif** : proposer de l'évasion, du rire, de la prévention, et surtout être un **support à l'échange**.

Le site encourage les **échanges conviviaux** avec toutes les personnes accompagnées et aide à identifier leurs **activités préférées** (chanter, rire, cuisiner, voyager...). Il peut aider à améliorer la **relation** et apporte un état de **bien-être** tant pour la **personne accompagnée** que pour l'**aidant**. >>>>

 **STOP à l'isolement !**





Une Marraine  
Sophie Darel



Un site unique

[www.stopalisolement.fr](http://www.stopalisolement.fr)



Un parrain  
Michel Drucker

## UN PROGRAMME D'ANIMATION ET D'INFORMATION

*" Plus de joie et plus de vie au quotidien "*

**ENSEMBLE !**

### Notre mission

- Ensoleiller la semaine des personnes isolées, de leurs aidants familiaux ou professionnels, à domicile ou en EHPAD en proposant des programmes divertissants
- Contribuer au mieux-être des personnes fragilisées en diffusant toute l'information sociale utile
- Créer du lien intergénérationnel en provoquant de l'échange, du partage de savoir-faire et d'expériences pour apprendre à se connaître

### Le programme

- Le lundi en chanson
- Le mardi en cuisine ( prévention)
- Mercredi paroles d'aînés
- Je dis Culture
- Vendredi : Juste pour rire
- Samedi au jardin
- Dimanche : la carte postale « Dimanche ensemble »
- Mais aussi des informations
- Les numéros d'aide (solitude, aidants, France Alzheimer, Croix Rouge, Petits frères des pauvres)
- Télégrammes de Stars : Plus de 70 personnalités participantes !

**Les abonnés à la page  
reçoivent chaque jour la  
nouvelle vidéo ou  
information**

**En 2021 + de 9  
millions de vues, +  
de 500 vidéos et  
articles**

### Nous contacter

[association.ages@gmail.com](mailto:association.ages@gmail.com)

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/stoplisolement>

## SHAREAMI :

Découvrez **ShareAmi**, un dispositif innovant qui met en **relation des jeunes apprenant le français** et des **seniors francophones** pour des **appels hebdomadaires** en **visioconférence**.

Les duos sont accompagnés pendant **3 mois**, favorisant ainsi des échanges enrichissants et conviviaux. Une fois cette période initiale écoulée, les duos ont la possibilité de continuer en autonomie ou de mettre fin au programme, selon leurs préférences.

L'inscription à **ShareAmi** est **entièrement gratuite** pour tous les participants. Pour intégrer ShareAmi, il vous suffit d'être **francophone** et **âgé de 55 ans ou plus**. Que vous souhaitiez transmettre la langue française, favoriser les échanges interculturels ou simplement vous sentir utile auprès d'un jeune, **ShareAmi est fait pour vous !**



Rendez-vous sur le **site web** : <https://www.shareami.org>, pour rejoindre cette expérience unique et contribuer à renforcer les liens entre les générations.



## LES ASSOCIATIONS POUR LES ÂÎNÉS :

Les **associations pour les aînés** favorisent le **bien-être social**. Elles offrent un lieu de rencontre, d'échange et de partage entre personnes du même âge.



Ces structures organisent des **activités variées** telles que des ateliers, des sorties culturelles, des voyages ou encore des conférences. Elles permettent de rompre **l'isolement** et de créer des **liens d'amitié** précieux.

Les **associations pour les aînés** sont aussi une source de **stimulation intellectuelle et physique**. Elles favorisent **l'apprentissage** et le maintien des **capacités cognitives** en proposant par exemple des cours de langue, d'informatique ou de yoga.

En participant à ces activités, les aînés restent actifs et autonomes, tout en enrichissant leur vie quotidienne.

De plus, ces associations sont également des espaces où les aînés peuvent s'engager **bénévolement** pour aider les autres et contribuer à la société.

En somme, les associations pour les aînés jouent un rôle essentiel dans leur **épanouissement** personnel et dans la promotion **d'une vie sociale active et riche**.

## LES ATELIERS DE CO-DÉVELOPPEMENT :

Il existe des dispositifs qui proposent des **séances en ligne ou en présentiel** pour vous aider à naviguer à travers des situations complexes, qu'elles soient d'ordre professionnel ou personnel. Ces **séances collectives**, guidées par un **facilitateur**, visent à fournir des conseils, des astuces, des retours d'expérience et de nouvelles perspectives.

Ces **rencontres** réalisées dans un **cadre bienveillant**, font ressortir la confiance en soi, le partage mutuel d'apprentissages et la résolution de problèmes. >>>>





Les **valeurs** de base, à savoir **l'authenticité**, le **respect** et la **confidentialité**, contribuent à créer un environnement propice à l'entraide.

L'approche de **Co-développement** en **visioconférence** présente l'avantage de maintenir et d'enrichir le **lien social** en permettant aux participants de partager leurs expériences et leurs points de vue variés, modulant la distance géographique. Chacun apporte son **vécu** et **écoute** les autres, créant ainsi un espace **d'écoute attentive**. Cela encourage le **développement personnel** et **l'apprentissage mutuel**.

**L'aspect collectif** de cette approche aide à prévenir **l'isolement** et la **solitude**, renforçant ainsi la **résilience émotionnelle** des individus. La confidentialité inhérente aux séances en visioconférence favorise des échanges ouverts et en profondeur, propices à la **réflexion** et à la recherche de **solutions pertinentes**. Dans un contexte plus large, cette approche d'Intelligence Collective aborde divers enjeux et défis, tout en offrant un sentiment d'appartenance.

En somme, à travers **ses séances de Co-développement**, cette initiative contribue à préserver et à développer **le lien social**. Cette approche collective offre un **soutien bienveillant** aux participants, les aidant à relever les défis quotidiens et à s'épanouir personnellement. Dans notre monde connecté, ce type d'initiative devient un partenaire précieux pour renforcer la **cohésion sociale** au sein de la société et favoriser le **bien-être individuel et collectif**.

Plusieurs ressources pour vous :



**RUBISENS** fondé par **Élodie ANTOINE**, éducatrice spécialisée, mandataire judiciaire et facilitatrice au Co-développement, RUBISENS est un service **d'Intelligence Collective** basé sur cette méthode.

*Nous les remercions pour l'écriture de cet article.*

**RUBISENS**  
Rendez-vous vivant

**Atelier Échanger & Agir**

**A vous de choisir parmi 3 thèmes**

- L'annonce et la place de l'aidant
- L'annonce du cancer métastatique
- La prise en charge en ambulatoire (HAD...)

Inscription obligatoire

Cancer Contribution

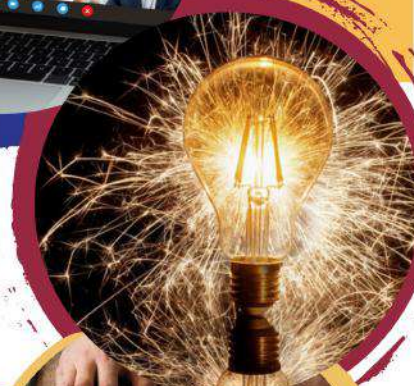
## LE RÉSEAU BOOST :

Actif à l'international, il regroupe des coachs consultants professionnels experts dans leurs domaines qui lancent des **ateliers** inspirés de **Co-développement** en **septembre 2023** avec leur partenaire **Cancer Contribution** !

En petit **groupe de 5**, le réseau BOOST est heureux de proposer un **atelier sur mesure**, qui vise à permettre aux personnes qui vivent le **cancer**, de contribuer à aider les autres, à la lumière de leur expérience. Ces sessions seront précédées d'un **temps d'échange** avec votre coach. >>>>

# RUBISENS

Rendez-vous vivant



Êtes-vous à la recherche d'un  
accompagnement pour vous libérer d'une  
situation complexe

ou

Souhaitez-vous apporter votre soutien à une  
personne ?

Rejoignez un groupe  
d'Intelligence Collective en ligne.

## Nos séances en visioconférence :

Accompagnées par le Codéveloppement, méthode pragmatique et  
d'Intelligence Collective

Animées par un facilitateur expérimenté

Conseils avisés du groupe / Retours d'expériences

Astuces pratiques / Ressentis partagés

Acquérir de nouvelles perspectives / Trouver des solutions concrètes

**Pour un nouveau regard sur votre situation !**

## Nous favorisons :

Confiance en soi

Apprentissage mutuel

Résolution de problèmes

## Valeurs essentielles :

Authenticité

Bienveillance

Confidentialité

Découvrez un espace  
sécurisé pour vous aider  
à penser et agir de  
manière différente, et  
ainsi vous sentir mieux  
face à votre situation  
grâce au collectif.

**RUBISENS est là pour vous !**



[www.rubisens.com](http://www.rubisens.com)



[contact@rubisens.com](mailto:contact@rubisens.com)





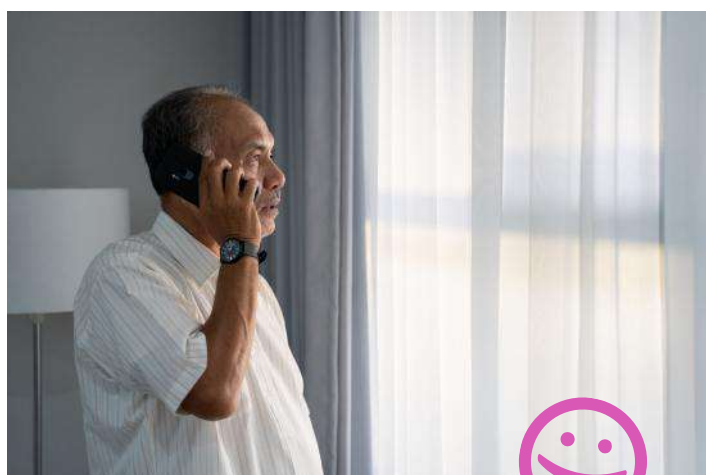
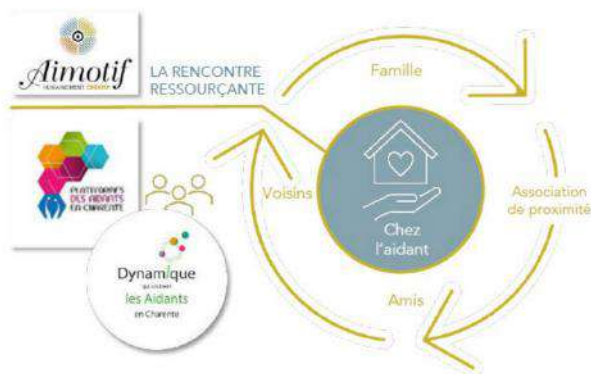
## AIMOTIF :

**Aimotif** propose des **rencontres ressourçantes** avec un **accompagnement à domicile**, en plusieurs étapes qui permet à l'aidant un échange personnalisé et singulier, afin d'ouvrir des pistes créatives sur un sujet, un problème, une problématique qu'il rencontre dans **sa vie quotidienne**.

Il y a **deux axes possibles** à cet accompagnement :

- Aider à définir dans son domicile, **son espace personnel physique de bien-être**.
- **Co-construire** des **pistes de changement** dans le **lieu de vie partagé** avec le proche accompagné pour permettre de retrouver de la **sérénité**.

La spécificité de cet accompagnement est d'utiliser tout ce qui est **déjà disponible** dans l'environnement direct de l'aidant (mobilier, objets, organisation de l'espace et usages) tout en ouvrant des **pistes de soutien** au changement, en impliquant la solidarité dans son entourage proche (famille, amis, voisins...).



## → Avec nos proches :

Vous accompagnez un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ? Comme **11 millions** de parents, conjoints, enfants, amis... Vous êtes un **proche aidant**.

Depuis 2012, nous proposons une **ligne d'écoute nationale** : le **01 84 72 94 72** disponible **tous les jours de 8h à 22h** (prix d'un appel local et anonyme).

Vous avez des questions, des doutes, besoin de soutien, de prendre du recul, une première réponse se trouve peut-être au bout du fil...

## → Petits Frères des Pauvres, Solitud'écoute :



Aujourd'hui, **on compte 2 millions de personnes âgées isolées**, c'est-à-dire qu'elles peuvent passer des journées entières sans parler à personne d'après le Baromètre des Petits Frères des Pauvres sorti en octobre 2021.

Pour lutter contre cette réalité, l'Association mets à disposition **Solitud'écoute** : **une ligne d'écoute et de soutien téléphonique** destinée aux personnes de plus de **50 ans** souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être.

Ce **numéro gratuit, anonyme et confidentiel** est ouvert **tous les jours** (y compris les week-ends et jours fériés) de **15h à 20h**.

## → SOS Amitié :



**S.O.S Amitié** est un **service d'aide par l'écoute**. Au **09 72 39 40 50**, ainsi qu'en **chat** et **messagerie**, ses écoutants bénévoles accueillent la parole de toute personne qui traverse une période difficile et qui ressent le besoin d'être entendue et écoutée dans sa souffrance. ●

# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE • 2023

Certaines actions ne sont pas mentionnées au moment de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires



France Parkinson



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

## PROGRAMME ENTR'AIDANTS

Dans le cadre de notre **programme Entr'aidants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

### Angoulême

Les **lundis de 10h45 à 11h45**

119 avenue de Montbron • Isle d'Espagnac,

### Chateaubernard

Les **jeudis de 10h30 à 11h30**

47 avenue de Barbezieux • Chateaubernard,

### Exideuil

Les **mardis de 14h à 15h**

salle, 1 rue du moulin • Exideuil

Contact : **Siel Bleu Aurélie Simon** : 06 98 03 01 88

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

## TENNIS DE TABLE

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



Salle de la trésorière, Angoulême



Le **vendredi de 11h à 12h30**



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

## VIDÉOS QUI MONTRENT LES SYMPTÔMES

Nous sollicitons votre **aide** pour mettre en **lumière** certains symptômes de la maladie. Notre souhait n'est pas d'obtenir des témoignages, mais de visualiser ces symptômes pour mieux les **comprendre**. Ces vidéos seront précieuses pour former nos **professionnels** ou servir dans d'autres contextes. Si vous êtes intéressés, merci soit de répondre par mail ou au **06 09 60 37 07**



## LISTING DES JOURNÉES NATIONALES ET INTERNATIONALES :

- **1er octobre** : Journée internationale des personnes âgées
- **1er octobre** : Journée mondiale du sourire
- **2 octobre** : Journée internationale de la non violence
- **4 octobre** : Journée nationale des aveugles et malvoyants
- **6 octobre** : Journée nationale des aidants
- **6 octobre** : Journée mondiale de la paralysie cérébrale
- **9 octobre** : Journée nationale des DYS
- **9 octobre** : Journée mondiale du handicap
- **9 octobre** : Journée mondiale des soins palliatifs
- **10 octobre** : Journée mondiale de la santé mentale
- **15 octobre** : Journée nationale des toxicomanies
- **17 octobre** : Journée mondiale du don d'organes et de la greffe
- **18 octobre** : Journée mondiale contre la douleur
- **19 octobre** : Journée mondiale contre le cancer du sein
- **27 octobre** : Journée européenne de la dépression
- **29 octobre** : Journée mondiale des accidents vasculaires cérébraux
- **3 novembre** : Journée Mondiale de la gentillesse
- **14 novembre** : Journée mondiale du diabète
- **20 novembre** : Journée Internationale des droits de l'enfant
- **25 novembre** : Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
- **30 novembre** : Journée mondiale de la générosité
- **1er décembre** : Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA
- **3 décembre** : Journée Internationale des personnes handicapées
- **10 décembre** : Journée Mondiale des droits de l'Homme
- **20 décembre** : Journée internationale de la solidarité humaine



**BUS DE L.E.A**  
**Itinéraire**  
Avril à Juin 2022



**LUNESSE** - le samedi 18 et le dimanche 19 novembre  
(Marché de l'Avant du comité de quartier de la madeleine)

**ST Yrieix** - le mardi 21 novembre



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





Découpez-moi



## SÉJOUR MANUREVA RÉPIT DU 30 SEPTEMBRE AU 7 OCTOBRE

Tout proche du port d'**Hyères-les-Palmiers**, de la plage de l'ayguade et à 6km du centre-ville, ce club vacances bénéficie d'une situation exceptionnelle face à la mer. Son parc naturel, son plan d'eau avec plage privée et base nautique, son restaurant panoramique et ses nombreux équipements sportifs, en font un lieu idéal pour alterner détente, découverte de la région et randonnées.

Hyères À partir de 865€/pers (base double)

Renseignements : 04 93 37 61 44  
infos@manurevarepit.fr - [www.manurevarepit.fr](http://www.manurevarepit.fr)



Découpez-moi





## PROGRAMME BREF :




La **famille est reçue**, en l'absence du proche, par **deux professionnels de santé** pour **3 rendez-vous d'une heure**, avec la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance.

### OBJECTIFS DU PROGRAMME :

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



Participez à ce programme court gratuit et individualisé

-  Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**
-  Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

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

## PERMANENCE PRO AIDANTS


 Contact : **05 45 21 31 31**  De **18h à 20h**  **Gratuit**


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

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


**Ma Maison A'Venir** est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m²**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

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

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

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

-  Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : **www.mamaisonavenir.fr** ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.

-  **21 Novembre** à **Saint Yrieix** de **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h** avec la présence d'un **ergothérapeute**.





## Espace France Services EmmaBüs



Dans l' **EmmaBüs Espace France Services** nous sommes formés pour :

- donner une information de premier niveau (accompagnement dans les démarches quotidiennes, réponses aux questions) ;
- aider aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne...) ;
- résoudre certains cas complexes en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires,
- mettre à disposition et **accompagner à l'utilisation d'outils informatiques** (création d'une adresse e-mail, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs).

**Au moins neuf opérateurs nationaux partenaires :**



### Quelles sont les démarches possibles dans l'EmmaBüs



**Famille :**

déclaration trimestrielle, changement de situation, etc.



**Social :**

RSA, prime d'activité.



**Véhicule :**

demande de carte grise et permis de conduire, etc.



**Impôts :**

déclaration de revenus, paiement des impôts, etc.



**Justice :**

accès à des services d'information juridique, simulation d'aide juridictionnelle ou de pensions alimentaires, etc.



**Santé :**

demande de carte vitale, attestation de droit, carte européenne, remboursements, demandes de complémentaires, etc.



**Logement :**

demande d'une allocation logement, demande de logement social, etc.



**Retraite :**

dépôt de dossier de retraite, suivi des paiements, demande de pension de reversion, etc.



**Emploi :**

inscription sur pole-emploi.fr, rédaction de CV, actualisation de situation, etc.

*L'animateur conseiller de l' EmmaBüs, a pour mission de vous accueillir, vous informer, et vous expliquer les démarches administratives adaptées à votre situation, et vous aider à constituer vos dossiers, notamment grâce à l'administration électronique.*



### ***L'inclusion et la médiation numérique au cœur de France Services***

Les France Services sont aussi des lieux d'accompagnement des personnes éloignées du numérique. En fonction du niveau d'autonomie numérique et administrative de chaque usager, l'agent France Services l'accompagne pour naviguer sur les sites institutionnels, trouver les informations relatives à son dossier, réaliser des procédures en ligne, utiliser le service de visioconférence, etc.

Les usagers et autres personnes intéressées peuvent également demander à être accompagné.e.s par notre conseiller numérique jusqu'à l'autonomie dans les usages quotidiens des technologies, services et médias numériques.



**EmmaBüs -**

**06.31.39.25.18**

[emmabus@emmaus-ruffec.com](mailto:emmabus@emmaus-ruffec.com)

**Emmaüs Ruffec**

31 rte de Confolens - 16700 CONDAC  
05 45 29 03 49 - <https://www.emmaus-ruffec.com/>







Ville	Jour	Semaine du mois	Horaires
SAINT-FRAIGNE	Lundi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
TUSSON	Mardi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
NANTEUIL-EN-VALLÉE	Mercredi	<i>impaire</i>	9h00 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VALENCE	Jeudi	<i>impaire</i>	9h30 - 12h30
VAL-DE-BONNIEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	8h45 - 12h
FOUQUEURE	Vendredi	<i>impaire</i>	13h30 - 16h30
LA FORÊT-DE-TESSÉ	Mardi	<i>paire</i>	9h00 - 12h
CHARMÉ	Mardi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
SAINT-AMANT-DE-BOIXE	Mercredi	<i>paire</i>	9h30 - 12h30 / 13h30 - 15h30
VERDILLE	Jeudi	<i>paire</i>	8h45 - 12h
LUXÉ	Jeudi	<i>paire</i>	13h30 - 16h30
VERTEUIL-SUR-CHARENTE	Vendredi	<i>paire</i>	9h00 - 12h30

**EmmaBüs - France - Services**





## Activités Individuelles

# La prévention santé et le bien-être par le mouvement

**L'approche individualisée au domicile permet d'accompagner avec bienveillance un bénéficiaire en situation de fragilité (physique, psychologique et/ou sociale), seul ou avec son aidant.**

Ces programmes ont pour objectif d'accompagner les personnes vers une pratique durable d'activité physique, que cette dernière soit réalisée par la suite, seule ou avec des pairs, via des associations locales ou des regroupements spontanés.

De nombreux partenariats ont pu se développer, non seulement auprès des groupes de protection sociale et mutuelles, mais aussi auprès des structures médico-sociales et territoriales.

Ces activités physiques adaptées aux besoins, envies et capacités de chacun sont encadrées par des chargés de prévention diplômés de BAC + 3 à 5 en Sciences et Techniques des Activités Physiques Adaptées.

### Chiffres clés

- **3 000 Bénéficiaires**
- **700 Intervenants**
- **Près de 25 ans d'expérience**

## Les Activités individuelles de Siel Bleu bénéficient de l'autorisation Service à la Personne\*

**« Assistance aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap ou atteintes de pathologies chroniques. Soutenir les activités intellectuelles, sensorielles et motrices de la personne : il s'agit d'activités comprenant des interventions au domicile de personnes en perte d'autonomie, afin de les aider à adapter leurs gestes et modes de vie à leurs capacités d'autonomie dans leur environnement. Ce soutien permet dans le même temps d'optimiser l'accompagnement de l'entourage aidant. »**

([www.servicelapersonne.gouv.fr/beneficier-des-sap/quelles-sont-activites-de-services-la-personne/assistance-aux-personnes-agees-et-aux-personnes-handicapees](http://www.servicelapersonne.gouv.fr/beneficier-des-sap/quelles-sont-activites-de-services-la-personne/assistance-aux-personnes-agees-et-aux-personnes-handicapees))

**Faire appel à nous vous permet de  
bénéficier d'un avantage fiscal (droit à un crédit d'impôt de 50%)\*.**

\*Activités individuelles sous déclaration SAP415381987 - SIRET : 415 381 987 00056

\*\*Crédit d'impôts selon les conditions précisées dans l'article 199 sexdecies du Code Général des Impôts.



## Des objectifs adaptés

- ➔ Préserver et améliorer son capital santé
- ➔ Rompre l'isolement
- ➔ Maintenir et améliorer l'autonomie

## Des programmes spécifiques aux profils des personnes accompagnées

Pour les personnes souffrant de Maladie Chronique



**Les programmes s'associent naturellement à la prescription d'activité physique.** Suite à un bilan physique, un programme d'activité individualisé, adapté aux besoins, aux envies et aux capacités des patients est réalisé. Ces programmes permettent aux patients de débiter ou reprendre une activité physique en prenant plaisir à pratiquer. Cela permet de modifier durablement leurs habitudes de vie pour limiter les symptômes de la maladie.

Pour les personnes âgées et fragilisées



**Les programmes favorisent le maintien de l'autonomie et l'amélioration de la confiance en soi.** L'objectif est de favoriser le maintien à domicile épanoui de nos aînés. Il s'agit de conserver leurs capacités à ressortir de chez eux, de limiter le risque de chute ou de favoriser les temps de répit pour les aidants. Les programmes présentés comme des temps de loisirs améliorent les capacités physiques générales, tout en conservant le plaisir de faire ou de recommencer à faire !

Pour les personnes en situation de handicap



**Les objectifs sont de favoriser l'intégration dans le milieu dit ordinaire, mais également de favoriser une vie active et épanouie.** Les programmes donnent à la fois la possibilité de découvrir des activités parfois rendues peu accessibles du fait du handicap, tout en apportant les bénéfices d'une vie active.

**Les Activités Individuelles de Siel Bleu, sont adaptées à vos besoins, vos envies, vos capacités pour une meilleure qualité de vie et de bien-être !**

Pour plus d'information, votre contact local :



**La santé par l'activité physique adaptée !**

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)







## Le service public pour mieux rénover mon habitat



et bénéficiez de **conseils personnalisés, neutres et gratuits** afin de :

- vous aider à préciser le volet technique de votre projet ;
- vous informer sur les démarches à effectuer ;
- vous orienter vers des professionnels référencés ;
- vous accompagner dans votre projet de rénovation de votre logement.

**GRAND COGNAC RÉNOV'**

**05 17 22 82 50**  
grandcognacrenov@grand-cognac.fr

**GRAND COGNAC** pour les 55 communes de l'agglomération

**GrandAngoulême habitat**  
Service public d'amélioration de l'habitat

**05 86 07 20 66**  
grandangoulemehabitat@grandangouleme.fr

**Grand Angoulême** pour les 38 communes de l'agglomération

**Charente c.a.u.e.**  
Conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement

**05 45 92 95 93**  
infoenergie@caue16.fr

en partenariat avec le Département de la Charente et les communautés de communes

**CHARENTE LE DÉPARTEMENT**  
**4B**  
**CHARENTE LIMOUSINE**  
**Rouillacois**  
**LIMOUSIN**  
**La Rochefoucauld**  
**Communauté de Communes**  
**Charente-Maritime**  
**Charente**

Vous ignorez sur quel territoire se trouve votre habitation ?  
Pour connaître votre espace conseil, rendez-vous sur [france-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr)





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

**VOUS ÊTES UN AIDANT,  
COMME 11 MILLIONS DE  
PERSONNES EN FRANCE.**

Pour vous guider parmi une multitude d'acteurs  
et de services disponibles, Ma Boussole Aidants  
est un service digital gratuit qui centralise les  
informations et les aides disponibles autour de vous.



Service digital disponible  
sur tous les supports



[maboussoleaidants.fr](https://maboussoleaidants.fr)



## 3 SERVICES pour vous orienter

### MES SOLUTIONS

- **Un questionnaire** pour identifier vos besoins.
- **Des solutions géolocalisées et personnalisées** en fonction de votre situation et celle de votre proche.

### MES AIDES

- **Un simulateur** pour connaître en quelques minutes les aides auxquelles votre proche et vous-même êtes éligibles.
- **Des fiches** pour comprendre à quoi servent les aides et quelles sont les démarches à suivre pour y accéder.

### MA VIE D'AIDANT

- **Des témoignages d'aidants et d'experts** pour prendre du recul et identifier des ressources au quotidien.
- **Du diagnostic au choix du lieu de vie**, des aidants racontent leur expérience lors de moments clés de leur parcours.

## ELLE aide - ELLE témoigne

### L'impact de la maladie ou du handicap sur la vie de couple

Dans la mesure du possible, on devrait toujours demander l'avis de l'aidé pour ce qui touche à l'organisation de la vie de couple. L'impact de la maladie sur l'équilibre du couple peut parfois être perçu positivement, et donner l'occasion de redécouvrir l'autre et d'aborder sa vie commune avec un regard neuf. Loin de représenter une épreuve individuelle, cette expérience devrait être abordée à deux, pour que chacun y trouve sa place, à condition qu'il y ait écoute, respect et soutien de l'entourage.

**Armelle 70 ans, Marmande (47)**



Retrouvez de nombreux témoignages d'aidants et d'experts sur [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)

## ATELIERS EN PRÉSENTIEL ASEPT CHARENTE



Renseignements au : 05 46 97 53 02

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

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

**ATELIER VITALITÉ** : Plusieurs **ateliers thématiques** (alimentation, sommeil, bien-être...) pour entretenir votre **capital santé** et maintenir votre **qualité de vie**. Cycle de **6 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

**ROUMAZIÈRES**

À partir du **8 septembre**  
**9h30 à 12h**

**BARBEZIEUX**

À partir du **8 septembre**  
**9h30 à 12h**

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **20 novembre**  
**14h à 16h30**

**ATELIERS MÉMOIRE, PEPS EURÊKA :**

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

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **20 novembre** • **14h à 16h30**

**BARBEZIEUX**

À partir du **8 septembre** • **9h30 à 12h**

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

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **7 septembre** • **14h à 16h30**

**ATELIERS « SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT » :**

**LIGNÉ** À partir du **8 septembre**

**ISLE D'ESPAGNAC ET VOUZAN** En attente

**MONTROLLET** Le **mercredi matin** à partir de **septembre**

**BIENVENUE À LA RETRAITE :**

Des conseils pour appréhender positivement cette **nouvelle étape**, adopter des **comportements favorables** à la santé, créer des **liens**, faire émerger de **nouveaux projets**, de **nouvelles envies de la vie**. Cycle de **3 séances de 3 heures chacune** (atelier 1 la 1ère semaine - ateliers 2 et 3 la semaine suivante sur une même journée + repas)

**ISLE D'ESPAGNAC**

À partir du **14 septembre** : Séance 1 (**9h30 à 16h**)  
Séance 2, 3, 4 (**9h30 à 12h**)

**ATELIERS NUMÉRIQUE** : Appréhender sereinement l'utilisation de **l'outil informatique**, savoir s'informer, communiquer en ligne, réaliser les **démarches administratives en ligne**. Cycle de **10 séances de 2h00**

**LIGNÉ (16140) | CHAMPNIERS (16430)**

À partir du **13 et 14 septembre** • **10h à 12h | 9h à 11h**



Sur inscription au  
06 42 37 87 79

## ATELIERS COLLECTIFS NUMÉRIQUES

De septembre à décembre 2023

La Forêt-de-Tessé, Saint-Amant-de-Boixe, Saint-Fraigne



emmaüs  
ruffec

PROVOCATEURS DE CHANGEMENT

### Atelier n° 1



#### Je découvre le smartphone. Je le personnalise selon mes envies, mes besoins.

Comment l'allumer et l'éteindre. La connexion wifi. L'écran; installer des applications.

Mardi 19 septembre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 20 septembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 25 septembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 2



#### Je découvre la tablette et je la personnalise selon mes envies, mes besoins.

Je l'allume et l'éteint je connecte la wifi me familiarise avec le bureau et installe des applis.

Mardi 03 octobre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 04 octobre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 09 octobre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 3



#### Je communique avec mes proches grâce à la tablette ou au portable

J'installe et personnalise Whatsapp pour communiquer avec mes proches

Mardi 17 octobre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 18 octobre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 23 octobre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 4



#### Je choisis et crée ma boîte mail

Je crée mon compte mail et un mot de passe sécurisé. Je me familiarise avec la plateforme.

Mardi 31 octobre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 08 novembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 06 novembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 5



#### J'écris et j'envoie des mails

Je découvre la plateforme et le carnet d'adresses. J'écris un mail et je l'expédie

Mardi 14 novembre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 15 novembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 20 novembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 6



#### J'attache un document ou une photo à mes mails

Je cherche des documents dans mon ordi. J'attache un document à un mail et je l'envoie.

Mardi 28 novembre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 29 novembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 04 décembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne

### Atelier n° 7



#### Je découvre le site de la CAF

Je crée mon compte en ligne. Je consulte mon compte et me familiarise avec la plateforme.

Mardi 12 décembre 2023 de 10h à 12h à La Forêt-de-Tessé  
Mercredi 13 décembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Amant-de-Boixe  
Lundi 18 décembre 2023 de 10h à 12h à Saint-Fraigne





## Les autres services du CASA

### ANIMATIONS & SOLUTIONS de RÉPIT :

**Ateliers restructurants** (Cuisine – poterie – dessin-peinture – Écriture – Informatique, à la demande...),

**Sorties trimestrielles** nature ou culturelle à la journée,

**Suppléance au domicile** auprès de la personne aidée par des professionnels de nos structures partenaires agréées (sur demande), pour libérer du temps pour vous,

Aide pour trouver un **accueil de jour ou temporaire** de votre proche, auprès de structures régionales compétentes, pour vous libérer quelques jours,

**Séjours de répit** pour Aidants et Aidés, pour Aidants seuls,

**Suivi personnalisé** selon vos besoins,

Accompagnement de la **Post-Aidance**,

**Accompagnement des Jeunes Aidants**

Contact : **05 45 32 43 17**  
Courriel : [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)  
Sites : <https://soutien-aux-aidants.fr>  
et <https://help2gether.fr>

Avec le soutien de :



**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT



AG2R LA MONDIALE



ENSEMBLE POUR AVANCER !

*Quand accompagner un proche devient difficile*

**Le CASA et Une Main Sur Votre Epaule vous proposent à**



Des ateliers spécifiques pour les Aidants proches charentais de 60 ans et plus :

**Accueil,  
Écoute individuelle et collective,  
Formation adaptée,  
Activités de pair-aidance  
Des soins de bien-être personnalisés**

Le CASA-Poitou-Charentes  
Adresse: 4 Espace Brassens 16130 Ars - Tél : 05.45.32.43.17  
[secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com) ; [dm.lecasa.pch@gmail.com](mailto:dm.lecasa.pch@gmail.com)  
N° de SIRET : 527 982 987 00028 - Code APE : 8810A Aide à domicile - Catégorie juridique : 9220  
N° de déclaration d'activité de prestataire de formation : 54 16 00778 16 (art. R.6357-6 du code du travail)  
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État

**Lieu :**  
petite salle communale, près de la salle des fêtes à Chasseneuil-sur-Bonniere

### ACTIVITES, DATES & HORAIRES 2023 :

**- Accueil et écoute individuelle des Aidants :**  
Les mercredis de 15 h à 17 h

GRATUIT

Les 13 et 27 septembre  
Les 11 et 25 octobre  
Les 08 et 22 novembre  
Le 06 décembre



**- Groupes d'expression :**  
Les mercredis à partir de 15 h - GRATUIT

Le 27 septembre  
Le 25 octobre  
Le 22 novembre



**- Information et ateliers de pair-aidance**  
activités aidant(e)/aidé(e), prévention des chutes, travail de l'équilibre et marche nordique :

Les lundis de 14 h à 16 h  
5,00 € / personne

Le 04 septembre  
Le 02 octobre  
Le 06 novembre  
Le 02 décembre  
(selon disponibilités des animateurs)



### - Formation à la Communication Sensorielle Non-Verbale

*Des clés de compréhension et des exercices pratiques pour communiquer avec des personnes qui n'ont plus accès à la parole :*

Les vendredis de 14 h à 16 h - GRATUIT

Le 22 septembre  
Le 27 octobre  
Le 24 novembre  
Le 15 décembre



Participation obligatoire aux 4 séances

**- Soins personnalisés de bien-être :**  
Les vendredis

4 séances individuelles de 45 minutes  
À 15 h, 16 h, 17 h et 18 h par dates

**Uniquement sur rendez-vous au 06 67 79 42 68**  
5,00 € / séance

Le 08 septembre  
Le 13 octobre  
Le 10 novembre  
Le 08 décembre



Avec le soutien de AG2R LA MONDIALE

Le CASA remercie particulièrement la commune de



pour son accueil





# 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

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.

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

**Ehpad COS Sainte-Marthe**  
4 place de l'Ancienne Halle- 16100 COGNAC  
05 45 82 00 02



## Les services d'accompagnement et de prévention Agirc-Arrco

### • PRÉPARER SA VIE À LA RETRAITE

Sur le site [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr), des conseils et témoignages pour préparer sa retraite mais aussi des stages ou journées de sensibilisation proposés aux entreprises.

### • ÉVÉNEMENTS DANS LES TERRITOIRES

Des actions en présentiel ou en distanciel pour sensibiliser et informer le public sur les comportements à adopter pour vivre une avancée en âge réussie.

### • AIDE AUX AIDANTS

Un ensemble de solutions pour faciliter le quotidien de ceux qui aident un proche régulièrement : site [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr), guide *Salariés aidants*, séjours de répit...

### • SORTIR PLUS

Pour renouer avec les sorties en étant accompagné par une personne de confiance (à partir de 75 ans).

### • DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

Pour identifier, avec l'aide d'un professionnel, les aménagements qui rendront le logement plus pratique et confortable (à partir de 75 ans).

### • AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Pour se faire aider en cas de difficulté passagère : convalescence ou retour d'hospitalisation, absence d'un proche aidant... (à partir de 75 ans).

### • SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS

Lutter contre l'isolement des personnes âgées en les mettant en relation avec des jeunes effectuant leur service civique.

### • SERVICE ECOUTE CONSEIL ORIENTATION

Un accompagnement individuel proposé par les caisses Agirc-Arrco à leurs assurés confrontés à des difficultés.

### • AIDES FINANCIÈRES

Des aides financières individuelles accordées par les caisses Agirc-Arrco sous certaines conditions.

### • POLITIQUE HABITAT

Un parc d'établissements médico-sociaux et une politique d'investissement dans des solutions alternatives (inclusif, participatif, solidaire, maisons de répit pour les proches aidants, etc.).

## Philippe a de l'avenir

### Pourquoi ?

Parce que comme 57 millions de personnes, il peut compter sur la solidarité de son régime de retraite complémentaire.

Pour plus d'informations...  
[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)  
[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique « Mes services »

Inscriptions  
[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)  
Via Doctolib  
Par téléphone

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**  
La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale :  
AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICL • BTPR • CRC • CGRR • IRCM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS



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

Vous voulez préserver ou améliorer votre capital santé ? Des professionnels de santé vous écoutent, répondent à vos questions et vous proposent des solutions.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**  
La retraite a de l'avenir

## Les centres de prévention Agirc-Arrco

### Bien vivre l'avancée en âge se prépare dès aujourd'hui !

Que vous soyez actif, proche de la retraite ou déjà retraité, les centres de prévention Agirc-Arrco vous proposent de réaliser un **bilan de prévention**.

Objectif : vous donner les clés pour être bien dans votre corps, bien dans votre tête...

- ...en identifiant vos éventuels points de fragilité et en vous donnant les solutions pour y remédier ;
- ...en répondant à vos préoccupations personnelles et/ou familiales (changement de rythme et de repères lors du passage à la retraite, vie de couple, relations sociales, parents vieillissants, etc) ;
- ...en vous conseillant pour vivre l'avancée en âge en santé sur le plan sommeil, stress, alimentation, activité physique...

Les bilans de prévention s'adressent :

- aux salariés du secteur privé, dès l'âge de 50 ans,
- aux proches aidants sans condition d'âge,
- aux retraités Agirc-Arrco,
- ainsi qu'à leurs conjoints

Ils sont réalisables en face à face dans l'un des 80 lieux d'accueil répartis sur le territoire ou en téléconsultation.

[www.centredeprevention.fr/je-trouve-mon-centre/](http://www.centredeprevention.fr/je-trouve-mon-centre/)



### Combien ça coûte ?

Le coût de ces services est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, quel que soit le niveau de vos ressources.

## Les étapes d'un parcours de prévention

### 1 2 rendez-vous

- 1 avec un médecin,
- 1 avec un psychologue



### 2 Bilan global et conseils personnalisés

En fonction du besoin, pourront vous être proposées :

#### Des actions individuelles

- Bilans complémentaires ciblés (mémoire, nutrition, sommeil)
- Soutien psychologique



#### Des activités collectives

- Conférences et ateliers thématiques (gestion du stress, audition, aidants, activité physique adaptée, mémoire, sommeil, nutrition, etc.)



### 3 Orientation vers des lieux ou associations de proximité

### 4 Bilan de suivi (si besoin)

## COUPON-RÉPONSE pour un bilan de prévention

Je souhaite un bilan de prévention :

☐ À réaliser en face à face au centre de prévention de :

☐ Par téléconsultation

☐ VOUS ☐ M. ☐ Mme

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Nom de votre caisse de retraite :

☐ VOTRE CONJOINT(E) ☐ M. ☐ Mme

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance :

Téléphone :

Mail :

Nom de votre caisse de retraite :

Comment nous avez-vous connus ?

Vos données personnelles de contact sont issues du système d'information du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco et sont traitées sur la base de son intérêt légitime de mettre en œuvre son action sociale. Les données que vous renseignez sont destinées à votre centre de prévention Agirc-Arrco en vue de procéder à l'inscription et la réalisation d'un bilan de prévention. Vos données sont facultatives et sont conservées pendant la durée nécessaire à la réalisation dudit bilan. Elles sont transmises au seul personnel habilité de votre centre de prévention et, le cas échéant, en vue de faciliter le parcours d'inscription, aux collaborateurs de l'Action sociale territoriale de l'Agirc-Arrco. Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement des données vous concernant. Pour toute demande à ce sujet, nous vous invitons à nous contacter par voie postale à l'adresse suivante : AGIRC-ARRCO, DRI, 16-18 rue Jules César, 75002 Paris (joindre un justificatif d'identité). En cas de litige, vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL. Si vous ne souhaitez plus être informé, vous pouvez également faire valoir votre droit d'opposition et vous désinscrire de notre base de contact auprès de votre institution de retraite complémentaire.



## Mon Agirc-Arrco, des services à chaque étape de ma vie



### ENTRETIEN PERSONNALISÉ ET GRATUIT

À tout moment de ma carrière et de ma retraite, je peux échanger avec un conseiller, en agence ou par téléphone.



### ACCOMPAGNEMENT ET PRÉVENTION

Je peux bénéficier de services et conseils personnalisés pour m'accompagner dans mon parcours de vie : prévention, bien vieillir, aidant familial, etc.



### RELEVÉ DE CARRIÈRE

J'accède à mon relevé pour visualiser mes données de carrière et je télécharge mon document en un clic.



### SIMULATEUR RETRAITE

En quelques clics, j'estime le montant de ma future retraite en fonction des différents âges de départ souhaités.



### DEMANDE DE RETRAITE EN LIGNE

Je fais une seule demande pour l'ensemble de mes régimes de retraite de base et complémentaires. Chaque régime pourra me contacter si nécessaire.



### SUIVI DE MA DEMANDE DE RETRAITE

Je suis l'avancement de ma demande de retraite sur mon espace personnel Agirc-Arrco.



### DATE DE VERSEMENT

Je consulte, dans mon espace personnel, la date de mes prochains versements d'allocation retraite.



### ATTESTATION DE PAIEMENT

J'accède à mes attestations fiscales et de paiement pour mes démarches administratives.



### DEMANDE DE RÉVERSION EN LIGNE

En cas de décès, je peux bénéficier sous certaines conditions d'une demande de réversion, accessible en ligne.

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

## Des services pour vivre mieux

Parce que chacun d'entre nous, quelle que soit sa situation, quel que soit son âge, peut un jour être confronté à des difficultés, les caisses de retraite complémentaire ont développé un ensemble de services pour accompagner leurs assurés dans la recherche de solutions adaptées.

**Des services pour agir et vivre sereinement la retraite et accompagner l'avancée en âge.**

**Des services pour accompagner les aidants et soutenir les personnes en situation de fragilité.**



### Combien ça coûte ?

Le coût de ces services est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, quel que soit le niveau de vos ressources.

## Quel que soit votre âge...

### Ma Boussole aidants

Trouver des solutions de proximité pour alléger le quotidien des proches aidants.

[www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)

### Le service téléphonique ECO

Trouver écoute et conseils grâce au service téléphonique ECO. [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Annuaire des caisses de retraite

### Des événements en région

Des conférences et événements pour bien vieillir, en ligne ou en présentiel dans votre région.

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Mes services / Participer à un événement



## Suzanne a de l'avenir

### Pourquoi ?

Parce que comme 57 millions de personnes, elle peut compter sur la solidarité de son régime de retraite complémentaire.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), rubrique Mes services  
[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)  
[www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)

Pour contacter le service action sociale de votre caisse de retraite complémentaire, rendez-vous sur :  
<https://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/>

## RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco

### La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale :

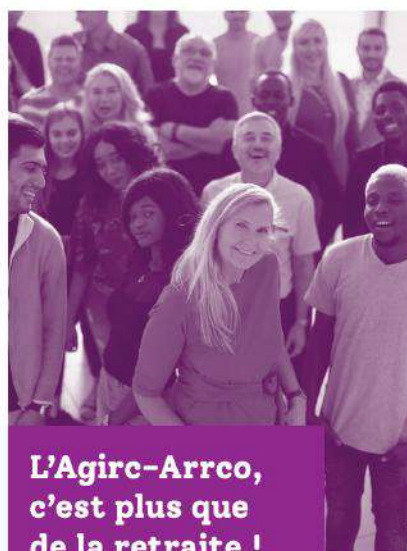
AG2RLAMONDIALE - ALLIANCEPROFESSIONNELLE (AGRIC - AUDIENS - B2V - IRP AUTO - LOURMEL - PRO BTP) - APICIL - BTPR - CRC - CGRR - IRCM - IRCOM - KLESIA - MALAKOFF HUMANIS

© Studio Agirc-Arrco - Février 2023 - Crédits photos Adèle Stock



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

Ce sont aussi des services d'accompagnement et de prévention qui apportent des solutions à plus de 2 millions de personnes chaque année.



## RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco

### La retraite a de l'avenir

## À partir de 50 ans

### Centres de prévention Agirc-Arrco

Bilans et conseils personnalisés pour être bien dans votre corps, bien dans votre tête.

[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr)



## Fin de carrière

### Anticiper son départ à la retraite

et construire son projet de vie.

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr),  
rubrique Préparer ma vie à la retraite



## À partir de 65 ans

### Solidarité Seniors

Lutter contre l'isolement des personnes âgées grâce au Service Civique Solidarité seniors.

[www.sc-solidariteseniors.fr](http://www.sc-solidariteseniors.fr)



## À partir de 75 ans

### Sortir Plus

Renouer avec les sorties, en voiture ou à pied, accompagné par un professionnel de confiance.

### Aide à domicile momentanée

Se faire aider en cas de difficulté temporaire.

### Diagnostic Bien chez moi

Avec l'aide d'un ergothérapeute, trouvez des solutions pour adapter votre domicile à votre avancée en âge.

Pour accéder à ces trois services :

0 971 090 971 Service gratuit + prix appel ou

<https://services75ans.agirc-arrco.fr/>



## Personnes en perte d'autonomie

### Maison de retraite ou établissement de soins Agirc-Arrco

Trouver une maison de retraite ou un établissement de soins.

[www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite](http://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite)





## 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 17h

## GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEIX**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le 2ème samedi De 10h à 12h

- RUFFEC**  
Ehpad les Jardins d'Antan
- Le 3ème vendredi De 15h à 17h

- HIERSAC**  
Salle Socioculturelle
- Le 2ème mercredi De 14h30 à 16h30

- ETAGNAC**  
Ehpad Sainte Marie
- Le 2ème mardi De 15h à 17h

## PRÉVENTION PAR LA DANSE, DE 10H À 11H

- ANGOULÊME**  
Le Marysa
- Le mercredi

- REIGNAC**  
Salle des fêtes
- Le mardi

- SAINT PROJET**  
Salle Pierre Antoine
- Le jeudi

- VARS**  
Salle du Pressoir
- Le lundi

## ÉQUICOACHING

- FLÉAC**  
1 rue de Lamartine
- Le mercredi, 1 ou 2 fois par mois De 15h à 17h30

## THÉÂTRE

- THÉÂTRE DE L'ÉPERON**  
Square Frederic Mistral Angoulême
- Le mardi\* de 16h à 17h30

## HORTHITÉRAPIE

- ANGOULÊME**  
Maison Diocésaine
- Les lundis matin tous les 15 jours, de 10h à 12h

## PING ALZHEIMER

- ANGOULÊME**  
Gymnase, rue de la trésorière
- Le jeudi\* de 10h à 11h30  
\*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 Yriex sur Charente
- Les lundis de 14h à 17h
- À l'unité gériatrie de l'hôpital de Barbezieux





# PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans GRATUITS pour les seniors -

## Pour qui ?

➔ Vous avez 60 ans et plus et vous êtes autonomes ?

## Pourquoi ?

➔ Vous voulez vous maintenir en santé ?

## Comment ?

➔ Vous rencontrez une infirmière à domicile et vous établissez ensemble **VOTRE** programme de prévention

## Toujours intéressé ?

- 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.

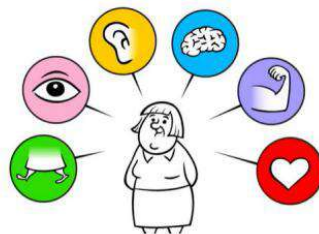
Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière  
gratuite à votre domicile  
Plan de prévention PERSONNALISÉ – Coaching assuré

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

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine  
GÉRONTOPÔLE Nouvelle-Aquitaine  
GÉRONTOPÔLE Toulouse  
MUTUALITÉ FRANÇAISE  
Consultation prévention senior  
hôpitaux de grand cognac

➔ Deux solutions :

◆ Je prends le flyer à proximité, je scanne le QR code et je me laisse guider par l'application



❖ Je réponds au questionnaire sur le flyer et je l'envoie par mail à [contact@dac-16.fr](mailto:contact@dac-16.fr) ou j'appelle le DAC-PTA au **0809 109 109** (numéro gratuit).



## Et après ?

Je me laisse guider par l'infirmière de prévention de mon secteur qui va me contacter.

Octobre 2023



06

**GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

📍 La Rochefoucauld ⌚ De **14h à 16h** 💶 **Gratuit**

☎ Pour tous renseignements, **Sabrina Gineau-Bouat**, psychologue : **06 80 58 36 74** • [sgb.psychologue@gmail.com](mailto:sgb.psychologue@gmail.com) OU l'Hôpital de la Rochefoucauld, du lundi au vendredi de 9h à 17h : **05 45 67 54 24** • [hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)

07

## PARLONS RECHERCHE

L'association **France Parkinson** vous invite à participer à la nouvelle édition de *Parlons Recherche*. **Au programme** : des conférences, des échanges et des ateliers découvertes auxquels vous pouvez assister sur place ou en ligne, en direct ou en replay.

14

📍 En **ligne ou sur place** : journée du samedi 7 à Rennes et le samedi 14 à Paris

⌚ De **13h30 à 17h30**

☎ Inscription : [www.parlonsrecherche.fr/parlons-recherche/begin](http://www.parlonsrecherche.fr/parlons-recherche/begin)

09

## 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**

16

📍 20 impasse de la Valenceaude Gond-Pontouvre

⌚ De **18h à 19h30**

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

## ATELIER SUR LA SANTÉ DES AIDANTS, LE 12 OCTOBRE ET LE 30 NOVEMBRE

📍 Brossac ⌚ De **14h à 17h**

☎ Renseignement auprès d'Edith BERGER **06 09 60 37 07**

14

## CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Être aidant, et après ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

⌚ De **10h à 11h30**

☎ Renseignements : **06 02 11 45 78**

## LE 18 ET LE 19 OCTOBRE : FORMATION POUR LES AIDANTS D'ADULTES AVEC UN TSA

### Objectifs de la formation :

- Mieux comprendre le fonctionnement de la personne TSA
- Aborder la question de l'impact du TSA sur la famille
- Acquérir des connaissances sur les droits, les dispositifs et les orientations
- Partager ses expériences entre pairs

### 1ère Journée :

- Fonctionnement de la personne TSA
- Ateliers : « comprendre l'autisme de l'intérieur »
- La sensorialité
- La communication
- Les comportements problèmes
- Les petites victoires

📍 Maison de L.E.A : 20 Impasse de la Valenceaude • GOND-PONTOUVRE

💶 **Gratuit**



⌚ Formation sur **2 jours**, de **9h à 17h** | **Pique-Nique le midi**

☎ Renseignements auprès de : **Gaëlle Adam : 05 49 78 38 02** - **Emilie Bernard ou Adèle Samson : 05 49 78 38 46** - **Centre Hospitalier de Niort : 05 49 78 38 02**



## 17 TABLE RONDE, ACCOMPAGNEMENT ET SOINS PALLIATIFS PRÉCOCES • Il est intéressant de rappeler

**PALLIATIFS PRÉCOCES** • Il est intéressant de rappeler que les soins palliatifs ne sont pas pour la fin de vie, mais pour accompagner les personnes atteintes de pathologies qui sont évolutives et dont nous n'avons pas de traitements curatifs


Espace Matisse • Soyaux  À 18h30  **Gratuit**

Renseignements : 05 16 29 04 39 • [accueil@asp16.fr](mailto:accueil@asp16.fr)

## 19 BILAN SENSORIEL • COS

Dépistage **gratuit** pour **les plus de 60 ans**.  
Dentition, vision et audition

 EHPAD Sainte Marthe  
11 rue du Pont, 16460 Saint-Front

 Inscription souhaitée **avant le 2 octobre**  
au **05 45 39 23 44**

## 20 JOURNÉE DE SENSIBILISATION

**MONA LISA** est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par **Michèle Delaunay**, ministre déléguée aux **Personnes âgées et à l'Autonomie** autour de l'isolement des âgés.


Une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par **Jean-François Serres**, alors délégué général des **petits frères des Pauvres**, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées

 Châteauneuf-sur-Charente  De 9h à 18h

## 21 CAFÉ ALZHEIMER

Échanges, partages, écoute, informations.

 Bar Brasserie Azzuro  
Ruffec

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



# Novembre 2023

## 06 GROUPE DE PAROLE &amp; 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 17h à 18h30

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

**LE JEUDI 9 , SÉMINAIRE ÉTHIQUE**  
**LIBERTÉ ET VULNÉRABILITÉ**

Un temps pour penser : café d'accueil, conférence et table ronde, 4 ateliers selon 4 thématiques...

 Inscription avant **le 10 octobre**. Bulletin à renvoyer à **[communication@ch-claude1.fr](mailto:communication@ch-claude1.fr)**  
Renseignement auprès de :  
**[gcsms.santementalehandi16@gmail.com](mailto:gcsms.santementalehandi16@gmail.com)**



 Espace Franquin  
Angoulême

 De **9h30 à 17h**

**10 GROUPE DE PAROLE** • Espace de soutien, animé par une psychologue et selon le thème, un professionnel expert du Centre Hospitalier. Le groupe réunit 12 personnes maximum afin de faciliter les échanges. Une prise en **charge financière** d'un accueil de jour en établissement de la personne aidée pourra vous être proposée (hors frais de transport).

 La Rochefoucauld  De **14h à 16h**  **Gratuit**

 Pour tous renseignements, **Sabrina Gineau-Bouat**,  
psychologue : **06 80 58 36 74** •  
sgb.psychologue@gmail.com OU l'Hôpital de la  
Rochefoucauld, du lundi au vendredi de  
9h à 17h : **05 45 67 54 24** • [hdj@ch-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@ch-larochefoucauld.fr)

## 23 JOURNÉE DE SENSIBILISATION

**MONA LISA** est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par **Michèle Delaunay**, ministre déléguée aux **Personnes âgées et à l'Autonomie** autour de l'isolement des âgés.

Une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par **Jean-François Serres**, alors délégué général des **petits frères des Pauvres**, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées

 Angoulême


 De 9h à 18h

## 25 CAFÉ ALZHEIMER

Échanges, partages, écoute, informations.

 L'Alchimiste • Barbezieux Saint-Hilaire

 De **15h à 17h**

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

## 25 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Comment à mon tour faire appel à des proches pour m'aider au quotidien ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

Maison de LÉA • Gond Pontouvre

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

28 ATELIER SUR LA SANTÉ PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET SOCIALE

**Thème : Aidants et en forme |** La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, la Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente, le Centre Hospitalier de La Rochefoucauld et le GHT organisent un atelier sur la santé. Car bien accompagner un proche passe également par la prise en compte de la santé de son aidant. Cet atelier de **quatre séances** est organisé avec le soutien de la Conférence des financeurs de Charente et de l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine (ARS). ***Votre proche aidé peut être accueilli au sein de l'établissement en parallèle de votre séance.***

Centre hospitalier, 16110 La Rochefoucauld

 De **14h à 16h**

 Inscriptions : **05 45 67 53 63**

**30 JOURNÉE CITOYENNE** · **MONA LISA** est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par **Michèle Delaunay**, ministre déléguée aux **Personnes âgées et à l'Autonomie** autour de l'isolement des âgés.

Une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par **Jean-François Serres**, alors délégué général des **petits frères des Pauvres**, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées

Angoulême

 De 9h à 18h



# Décembre 2023

**04 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**

18

 20 impasse de la Valenceaude  
Gond-Pontouvre

 De **17h à 18h30**

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



## 05 ATELIER SUR LA SANTÉ PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET SOCIALE

**Thème : le 5/12 : Aidants et heureux + le 12/12 : Aidants mais pas seulement** | La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine, la Plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente, le Centre Hospitalier de La Rochefoucauld et le GHT organisent un atelier sur la santé. Car bien accompagner un proche passe également par la prise en compte de la santé de son aidant. Cet atelier de **quatre séances** est organisé avec le soutien de la Conférence des financeurs de Charente et de l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle-Aquitaine (ARS). **Votre proche aidé peut être accueilli au sein de l'établissement en parallèle de votre séance.**

 Centre hospitalier, 16110 La Rochefoucauld  De **14h à 16h**  Inscriptions : **05 45 67 53 63**

## 14 JOURNÉE DE SENSIBILISATION




**MONA LISA** est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par **Michèle Delaunay**, ministre déléguée aux **Personnes âgées et à l'Autonomie** autour de l'isolement des âgés.

Une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par **Jean-François Serres**, alors délégué général des **petits frères des Pauvres**, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées

 Cognac  De **9h à 18h**

## 16 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Et ma propre santé dans tout ça !**  
Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

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







## 16 CAFÉ ALZHEIMER

Échanges, partages, écoute, informations.

 Papotte café  
Villebois Lavalette  
 De **15h à 17h**  
 Renseignement : **05 45 67 06 91**  
**france-alzheimer-charente@orange.fr**

## SOLUTIONS AIDANTS, CONFÉRENCES EN LIGNE

Série de conférences organisée par la **Fondation Mutualia Grand Ouest**. Inscription **gratuite** sur **www.associationjetaide.org**. De **17h à 18h** en visioconférence.

-  **Judi 28 septembre** : "J'accompagne un.e proche atteint.e d'un cancer"
-  **Mardi 21 novembre** : "J'accompagne un.e proche en fin de vie"
-  **Judi 14 décembre** : "J'accompagne un.e proche atteint.e d'Alzheimer ou de maladies apparentées"
-  **Judi 25 janvier** : "J'aide et je travaille : quelles solutions ?"

## FORMATION DES AIDANTS, LES VENDREDIS 10, 17, 24 NOVEMBRE ET 1, 8, 15 DÉCEMBRE :

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

 La Rochefoucauld (*lieu à définir*)  De **14h à 17h** (sauf pour le **15/12** : 9h30 à 12h30)  **Gratuit**

## FORMATION CNV, LES LUNDIS 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE ET 4, 11, ET 12 DÉCEMBRE :

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"

 Confolens (*lieu à définir*)  De **14h à 17h**  Inscription **Maison de LEA** : **06 22 61 80 62**

## Et n'oublions pas...

16@unafam.org

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



**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

 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

### UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

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

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

### ESPACE NUMÉRIQUE 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**



### FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER/ CAF

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : **Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.**

-  Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**
-  **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement** ou **réduisent leur activité** pour s'occuper **d'un proche en situation de handicap** ou de **perte d'autonomie d'une particulière gravité**. **Rapprochez vous de votre CAF**

**MOUVIBUS** • Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure **la mobilité des aidants**

-  **05 45 95 74 22**
-  115 rte Vars  
16160 GOND PONTOUVRE

### FRANCE RÉSEAU SEP

»»»»

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

## ECOUTE, ECHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com)  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

## ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares **BRAIN TEAM** en collaboration avec **JURIS SANTE**.

Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

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

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente.



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

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**
- **Malakoff Humanis** (appel gratuit) : **39 96**



[www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)

## L'ASSOCIATION UNIS CITÉ

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

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

## TÉLÉCONSULTATION : RÉSIDENCE SERVICES MONTANA

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

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

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





**La Maison de L.E.A**  
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

 Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**  
**lblanc.una1686@gmail.com**

 20 impasse de la Valenceaude •  
16160 Gond Pontouvre



### ACTIVITÉS

- 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**
- **Anniversaire des 3 ans de la Maison de L.E.A :**  
**Vendredi 6 Octobre de 16h00 à 19h00**, nous invitons nos aidants à un **goûter convivial**, suivi d'un **apéritif** des partenaires. Au programme : exposition des créations réalisées par les aidants en Art Thérapie, animations ludiques et des surprises !

- **Ateliers Musicothérapie :** Cette année, La Maison de LEA propose une nouveauté : des ateliers de détente et de découverte ludiques autour de la **musique et des sons** : **les mercredis de 14h à 16h du 6 Septembre au 22 Novembre**. Deux types d'animation : Les **Bols tibétains** et les **instruments de musiques africaines**. Informations et inscriptions : **06 22 61 80 62**
- Envie d'une **balade en triporteur**, pour vous ou votre association ? Contactez **Céline GACHET** au **06 11 71 12 99**

### i Information

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

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

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

 A retrouver sur **www.solidarites-sante.gouv.fr**

### Les ateliers

**Connect' Aidants**

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

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



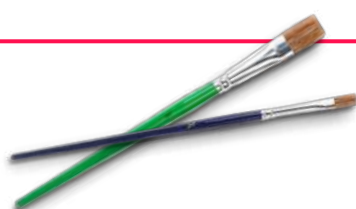
Composez un numéro pour vous connecter



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



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes





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

#### RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)



**UNAFAM Charente** - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417  
• 16024 Angoulême Cedex



Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**  
Courriel : **16@unafam.org**



[www.unafam.org/-16-Charente-.html](http://www.unafam.org/-16-Charente-.html)

## CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN



### NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une **écoute téléphonique** et un **accueil personnalisé** sur RDV
- Des **réunions d'informations** et de **partage**
- Un **groupe de parole** animé par une psychologue clinicienne
- Des **rencontres conviviales**
- Des **formations** pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des **manifestations** lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale



### NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En **défendant vos intérêts** et ceux de **vos proches**
- En **agissant avec d'autres associations**
- En œuvrant pour **améliorer les conditions de vie** des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le **logement** et **l'insertion professionnelle**. Et en accompagnant **l'insertion sociale** par les loisirs en parrainant les **GEMs** (Groupes d'Entraide Mutuelle)



## ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et **questionnements** de manière anonyme à **"Écoute famille"**.

Un **service national d'écoute téléphonique** assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les permanences au **Centre Hospitalier Camille Claudel - La Couronne** et à **l'UDAF - Ma Campagne** :



Permanence téléphonique :

➤ **01 42 63 03 03**

Equipe de bénévoles charentais :

➤ **06 07 36 42 21**



Du **lundi** au **vendredi**

➤ **9h à 13h** et de **14h à 18h**



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





# > SÉJOUR DE RÉPIT AIDANTS-AIDÉS SUR L'ÎLE DE RÉ

RETOUR D'EXPÉRIENCE : ANDRÉ, AIDANT

Bois Plage, en pays rétais. 9-12 mai 2023

Nous voici arrivés au **village vacances de Ré La Blanche** au Bois-Plage.

Vite happés par un certain **silence**, la lenteur des mouvements, les gestes mesurés, maintes fois répétés, les regards étonnés dans ce nouveau décor...

Frappés par **l'aide** quasi permanente du conjoint ou de la conjointe qui se traduit par la volonté, le souci de rester **calme**, serein, de choisir le positif des situations, d'esquisser un sourire, voire un rire.

**Des aidants** que nous sommes, avec ce que nous ressentons, ce que nous montrons, ce que nous cachons...

Qui rencontrons des visages parfois **vides**, rigides, qui vont, pour un instant, **s'éclairer** et laisser place aux rires que l'on s'empresse de partager...,

Dans un monde de **handicapés** qui côtoie **un monde de « non handicapés »**.

Fauteuils roulants dépliés et vite montés, poussés dans les soubresauts de rues pavées, qui vont rencontrer un autre monde, et le regard des autres, regard indifférent, bienveillant, que sais-je !

Ce que la **maladie**, ce que **l'accident** nous dit de notre nature, de notre **fragilité profonde** et de la nécessaire **solidarité**.



Et puis nos « **super aidantes** », comme à l'affût du moindre problème, qui anticipent, qui apaisent, qui réconfortent d'un mot, d'un sourire...

J'ai vu ou revu ou refait :

- Le marché médiéval de La Flotte
- La mini-croisière entre les îles
- La balade dans Saint-Martin-de-Ré
- Ars, son marché et son église au clocher amer (NDLR : peint en noir et blanc)...

Mais cette fois-ci avec **un autre regard**, plus attentif aux mots, aux gestes, aux regards échangés, aux non-dits.

Et à **l'arrière-plan**, comme cadre : « *la mer, la mer toujours recommencée* », l'incessante lutte des vagues et du vent qui illustre le mouvement perpétuel, image d'éternité.

Et puis la foule des « **Humains** » pressée, parfois oppressante, souvent bruyante dans la soif avide de consommer, de bouger...

Les **marchés** gorgés de produits dans une orgie de couleur et d'odeurs. Les **églises**, les venelles pittoresques inondées de soleil et de fleurs multicolores. Le **vent frisquet** venu du Nord qui nous surprend encore malgré le soleil généreux, la table garnie au village vacances...

Nous avons vécu des journées **hors du temps habituel** : une expérience inédite, riche de respect réciproque et de partage... Un temps d'arrêt, de suspension, de pause, une accalmie, bref **un répit**.

Pour tout cela, merci à toutes et à tous. ●

André  
TÉMOIGNE

Linars, le 17 mai 2023.

Chemins d'aidants | page 45



## > J'AI PARTICIPÉ : LA MAISON DE LÉA, LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

PAR : PATRICIA ET FRANÇOISE AIDANTES

Témoignage de :

### Patricia

Je m'appelle **Patricia**, je suis **aidante** de **ma fille** qui **perd la vue**, et de mon **petit-fils** qui lui, est **autiste**. J'ai connu la **maison de L.E.A.** par l'intermédiaire d'une **association de mal voyants** en allant sur leur site.

Lorsque je suis arrivée, j'ai trouvé un lieu très **agréable** où j'ai été accueillie par des personnes dans **l'écoute**, la **bienveillance** et **l'empathie** !

C'était à un moment très difficile de ma vie, et j'ai pu y exprimer mon **grand désarroi** face à mon **rôle d'aidante**, cela m'a vraiment soulagée de ma souffrance et de mon inquiétude.

On m'a prise en charge et donnée quelques **conseils pratiques** afin de mieux exercer mon rôle d'aidante, de mieux comprendre les réactions et attentes de **l'aidé** face à la maladie et au handicap, et on m'a orientée vers des **structures compétentes** pour obtenir de l'aide, et surtout **prendre du temps pour moi** !

Avoir des ouvertures, des solutions lorsque l'on se retrouve dans le stress, la souffrance et des émotions qui débordent, fut très important pour moi.

J'ai aussi pu voir une **psychologue**, et participer au **café des aidants en visio** et en **présentiel** où chacun partage son vécu, ses difficultés et propose des **solutions** qui permettent de se sentir moins seul !

Puis j'ai assisté à des **formations** telles que le **sommeil** et la **communication bienveillante**, et j'ai pu bénéficier aussi des jeux de société, des balades de L.E.A., qui permettent d'oublier nos **soucis** le temps de la journée, et je n'oublierai pas le **fauteuil massant** !



La **maison de L.E.A.** est un cadre apaisant, où l'on **retrouve l'espoir**. C'est une **bouée de sauvetage** quand on n'est pas bien ou qu'on n'a pas envie de partager avec le conjoint.

C'est un **lieu de rencontre** pour passer un moment, discuter, sortir de chez soi, juste pour un café ou pour y passer la journée et y manger !

La **Maison de L.E.A.** est d'un **grand secours** pour les **aidants** et aide à supporter l'insupportable. Elle apporte un **rayon de soleil** quand le ciel s'assombrit.

J'ai appris à comprendre ma fille. **Comprendre pour mieux réagir** est essentiel, car nous ne savons pas si nous faisons bien ou mal avec l'aidé, et du coup **l'écoute** est une partie de la **solution**. >>>>







## Témoignage de : Françoise

[...] Suite à mon expérience, je dirais que la mise en place **d'interventions extérieures** doit être faite **le plus tôt possible** pour éviter l'impact de **l'épuisement** sur **notre santé**, avant que ce soit irréversible.

Je m'appelle **Françoise**, j'ai été **aidante** pendant **7 ans** de **ma maman** qui était atteinte de **troubles cognitifs importants**. J'ai connu l'existence de « **la maison de L.E.A.** » par le biais de **formations professionnelles**, la formatrice faisant partie de cette association.

J'étais **épuisée psychologiquement**, j'étais incapable de le reconnaître et de prendre du recul. Je me croyais **indispensable** et n'imaginais pas **déléguer**. Après plusieurs interventions de ma **famille**, j'ai fini par accepter de contacter « **la maison de L.E.A.** » pour avoir de **l'aide** psychologique.

Les premiers contacts **m'ont permis d'accepter** d'avoir des **limites** et la nécessité de prendre du **recul** à certains moments. La formation des aidants y a largement contribué, ainsi que de réaliser que prendre soin de soi, c'est être en **meilleure forme** pour s'occuper de **l'aidé**.

J'ai également participé à une **formation** sur la **communication bienveillante**. En effet, l'épuisement peut amener à de **l'énervement** et à un échange verbal plus ou moins violent avec l'aidé, ce qui conduit à un sentiment de **culpabilité** qui **parasite** toute la relation. Des **séances de sophrologie** m'ont fait prendre conscience **des besoins de mon corps**.

En résumé, tous les moyens mis en place par la **Maison de L.E.A.** m'ont permis de **prendre du recul**, de **réorganiser sans culpabiliser** mes interventions auprès de ma mère, de mettre en place des aides extérieures, puis **d'accepter** le placement en **EHPAD** le moment venu et **le décès de ma mère** par la suite.

Suite à mon expérience, je dirais que la mise en place **d'interventions extérieures** doit être faite **le plus tôt possible** pour éviter l'impact de **l'épuisement** sur **notre santé**, avant que ce soit irréversible. ●



# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Verbatims • LIÉS À MONALISA

« Plus que des visites, c'est un **accompagnement** au quotidien. »

« Je suis contente de savoir que ce que je fais, cela **rend service**, cela fait plaisir »

« Ce n'est pas en restant chez soi que l'on vit. Là, **on ne vit pas, on survit.** »



Claude & Laurette  
UN PANIER POUR NOËL

« Tous les ans, pour Noël, la mairie et le club séniors de mon village nous offrent un panier rempli de bonnes choses à manger. C'est un peu comme pour nous montrer qu'ils ne nous oublient pas »



Jeanine  
AU SUJET D'UN CLUB DES AÎNÉS

« Je suis contente de retrouver mes amies pour passer un petit moment avec elles. On parle de tout et de rien. On rigole, on joue à la belote... Ça me fait un peu oublier mon quotidien auprès de mon mari »

## 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

